

Согласовано

Начальник территориального отдела  
управления Роспотребнадзора  
по Тамбовской области  
в г. Рассказово, г. Кирсанове, Рассказовском  
Кирсановском, Бондарском,  
Гавриловском и Умётском районах  
\_\_\_\_\_ Тыжук О.И.

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_ Филонов М.В.

**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся  
МБОУ Платоновской СОШ**

**Обед**

**на 2024–2025 учебный год**

Возрастная категория – с 12 до 18 лет



## Примерное 10-ти дневное меню для организации питания школьников с 12 до 18 лет

### ОБЕД

#### Понедельник 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
36	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	8,295	7,695	16,33	167,75	40,18	38,15	111,18	2,225	6	0,244	6,11
26	Тефтели из фарша	100	6,54	7,17	8,27	123,88	32,11	23	147,53	0,705	0	0,038	0,62
17	Макароны отварные с маслом	180	15,84	16,8	104,28	605,72	2,76	24,72	132,06	2,76	0	0,288	9,6
11	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,85	2,61	14,36	91	113,2	0	0	0,12		0,04	1,17
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	50	3,3	1,7	16,7	87	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,09	0,7
	<b>Итого</b>		<b>42,825</b>	<b>57,675</b>	<b>226,84</b>	<b>1328,55/1276,35/1306,35</b>	<b>233,25</b>	<b>126,17</b>	<b>504,97</b>	<b>21,18</b>	<b>8,9</b>	<b>17,71</b>	<b>22,4</b>

#### Вторник 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2

28	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,55	7,305	8,49	117,75	43,53	25,1	71,63	0,995	6	0,014 1	18,36
25	Окорочок тушеный	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	53,75	0,06	0,03
14	Гречка рассыпчатая отварная	180	10,32	7,3	46,37	292,5	17,64	1,8	26,64	0,32	1,8	0,126	3,12
8	Чай с лимоном и сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66	225,1	198,1 6	317,08	36,84	0,02	0,02	7,34
1	Хлеб ржаной	50	3,3	1,7	16,7	87	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,09	0,7
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
	<b>Итого</b>		<b>55,25</b>	<b>58,515</b>	<b>159,76</b>	<b>1141,36/1089,1 6/1119,16</b>	<b>399,4</b>	<b>290,7 4</b>	<b>695,68</b>	<b>55,55 5</b>	<b>64,47</b>	<b>17,32</b>	<b>33,75</b>

### Среда 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
37	Суп рыбный из консервов	250	6,881	12,01	16,68	199,87	70,12	54,18	30	1,931	6	0,064	18
18	Картофельное пюре	180	5,76	9,36	41,18	272,45	32,4	59,4	104,4	39,12	0,162	0,828	1,6
27	Печень(куриная) гуляш, суфле	100	6,11	7,28	10,26	137,5	23,69	5,34	60,51	2,043	0	0,875	4,61
10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	6,40	0,00	3,6	0,18	0,00	0,01	1,08
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	50	3,3	1,7	16,7	87	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,09	0,7
	<b>Итого</b>		<b>28,091</b>	<b>52,05</b>	<b>176,48</b>	<b>1044,22/992,02/ 1022,02</b>	<b>177,6 1</b>	<b>159,2 2</b>	<b>366,8</b>	<b>58,64 4</b>	<b>9,062</b>	<b>18,87 7</b>	<b>30,19</b>

**Четверг 1 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
29	Суп гречневый с куриным мясом	250	8,295	7,695	16,33	165,75	40,18	38,15	111,18	2,225	6	0,244	6,11
17	Макаронны отварные с маслом	180	15,84	16,8	104,28	605,72	2,76	24,72	132,06	2,76	0	0,288	9,6
21	Гуляш из мяса отварного	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	1,49	0,07	5,07
7	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	50	3,3	1,7	16,7	87	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,09	0,7
	<b>Итого</b>		<b>46,185</b>	<b>60,885</b>	<b>222,22</b>	<b>1321,92/1269,72/1299,72</b>	<b>124,46</b>	<b>127,2</b>	<b>476,63</b>	<b>22,855</b>	<b>10,39</b>	<b>17,702</b>	<b>25,68</b>

**Пятница 1 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
35	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,495	5,255	17,14	137,75	26,7	29,85	90,65	1,285	6	0,123	8,55
19	Плов из мяса	230	33,84	28,33	59,48	628,33	75,17	79,17	332,17	3,65	80	0,106	1,68

12	Кисель	200	0	0	14,0	52,6	0,2	0	0	00,04	0	0,01	0,36
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	50	3,3	1,7	16,7	87	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,09	0,7
	<b>Итого</b>		<b>48,635</b>	<b>56,985</b>	<b>174,22</b>	<b>1158,88/1106,68/136,68</b>	<b>147,07</b>	<b>149,32</b>	<b>537,02</b>	<b>20,345</b>	<b>88,9</b>	<b>17,339</b>	<b>15,49</b>

### Понедельник 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
33	Суп рисовый с куриным мясом	250	4,785	5,155	14,58	123,75	25,15	27,85	86,55	1,085	6	0,113	8,55
14	Гречка рассыпчатая отварная	180	10,32	7,3	46,37	292,5	17,64	1,8	26,64	0,32	1,8	0,126	3,12
21	Гуляш из мяса отварного	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	1,49	0,07	5,07
7	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	50	3,3	1,7	16,7	87	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,09	0,7
	<b>Итого</b>		<b>37,155</b>	<b>48,845</b>	<b>162,56</b>	<b>966,7/914,75/944,75</b>	<b>124,31</b>	<b>93,98</b>	<b>346,58</b>	<b>19,275</b>	<b>12,19</b>	<b>17,409</b>	<b>21,64</b>

**Вторник 2 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
32	Рассольник "Ленинградский"	250	6,881	12,01	16,68	199,87	70,12	54,18	30	1,931	6	0,064	18
17	Макароны отварные с маслом	180	15,84	16,8	104,28	605,72	2,76	24,72	132,0 6	2,76	0	0,288	9,6
25	Окорочок тушеный	100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,1 3	2,03	53,75	0,06	0,03
10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	6,40	0,00	3,6	0,18	0,00	0,01	1,08
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	50	3,3	1,7	16,7	87	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,09	0,7
	<b>Итого</b>		<b>54,121</b>	<b>70,44</b>	<b>235,2</b>	<b>1516,24/1464,04/1 1494,04</b>	<b>192,41</b>	<b>144,58</b>	<b>445,99</b>	<b>22,271</b>	<b>62,65</b>	<b>17,522</b>	<b>33,61</b>

**Среда 2 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
31	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,615	7,325	125,25	135,5	46,48	29,1	77,23	1,385	6	0,064	10,59
18	Картофельное пюре	180	5,76	9,36	41,18	272,45	32,4	59,4	104,4	39,12	0,162	0,828	1,6

24	Котлета с подливой	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	1,1	0,15
11	Какао с молоком	200	2,85	2,61	14,36	91	113,2	0	0	0,12		0,04	1,17
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	50	3,3	1,7	16,7	87	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,09	0,7
	<b>Итого</b>		<b>38,075</b>	<b>54,245</b>	<b>280,09</b>	<b>1067,9/1015,7/11045,7</b>	<b>280,83</b>	<b>160,93</b>	<b>462,21</b>	<b>57,495</b>	<b>2,7</b>	<b>19,132</b>	<b>18,41</b>

#### Четверг 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
3/4/5	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	1,2	5,4	5,1	73,2/21/51	24,6	9,00	22,2	0,42	0,2	0,01	4,2
36	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	8,295	7,695	16,33	167,75	40,18	38,15	111,18	2,225	6	0,244	6,11
15	Рис отварной рассыпчатый	180	4,32	5,184	45,03	244,26	6,37	30,6	93,5	1,33	0,162	0,828	1,8
22	Филе рыбы запеченное с овощами	100	10,6	5,4	5,6	115	79	39	222	1,1	0,01	0,1	2,2
7	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	50	3,3	1,7	16,7	87	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,09	0,7
	<b>Итого</b>		<b>32,715</b>	<b>41,679</b>	<b>164,56</b>	<b>895,21/843,01/873,01</b>	<b>176,55</b>	<b>148,05</b>	<b>540,88</b>	<b>20,425</b>	<b>9,072</b>	<b>18,272</b>	<b>15,01</b>

**Пятница 2 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
29	Суп гречневый с куриным мясом	250	8,295	7,695	16,33	165,75	40,18	38,15	111,18	2,225	6	0,244	6,11
25	Капуста тушеная	230	4,5	4,62	14,16	111,14	111,92	36,84	74,76	2,16	0,408	0,072	96,77
12	Кисель	200	0	0	14,0	52,6	0,2	0	0	00,04	0	0,01	0,36
	Кондитерское изделие(печенье/пряник)	30	4,8	16,3	61,8	180	2,9	7,8	13	13	2,2	17	0
1	Хлеб ржаной	50	3,3	1,7	16,7	87	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,09	0,7
2	Фрукты свежие (банан/яблоко/апельсин)	80 - 100	0,8	0,2	7,5	47	16	11	15	0,15	10	0,06	38
	<b>Итого</b>		<b>21,695</b>	<b>30,515</b>	<b>130,49</b>	<b>643,49</b>	<b>188,7</b>	<b>117,29</b>	<b>292,94</b>	<b>19,525</b>	<b>19,108</b>	<b>17,476</b>	<b>141,94</b>