

Согласовано

И.о. начальника территориального отдела  
управления Роспотребнадзора  
по Тамбовской области  
в г. Рассказово, г. Кирсанове, Рассказовском  
Кирсановском, Бондарском,  
Гавриловском и Уметском районах

Тыжук О.И.

Утверждаю  
Директор школы

Филонов М.В.

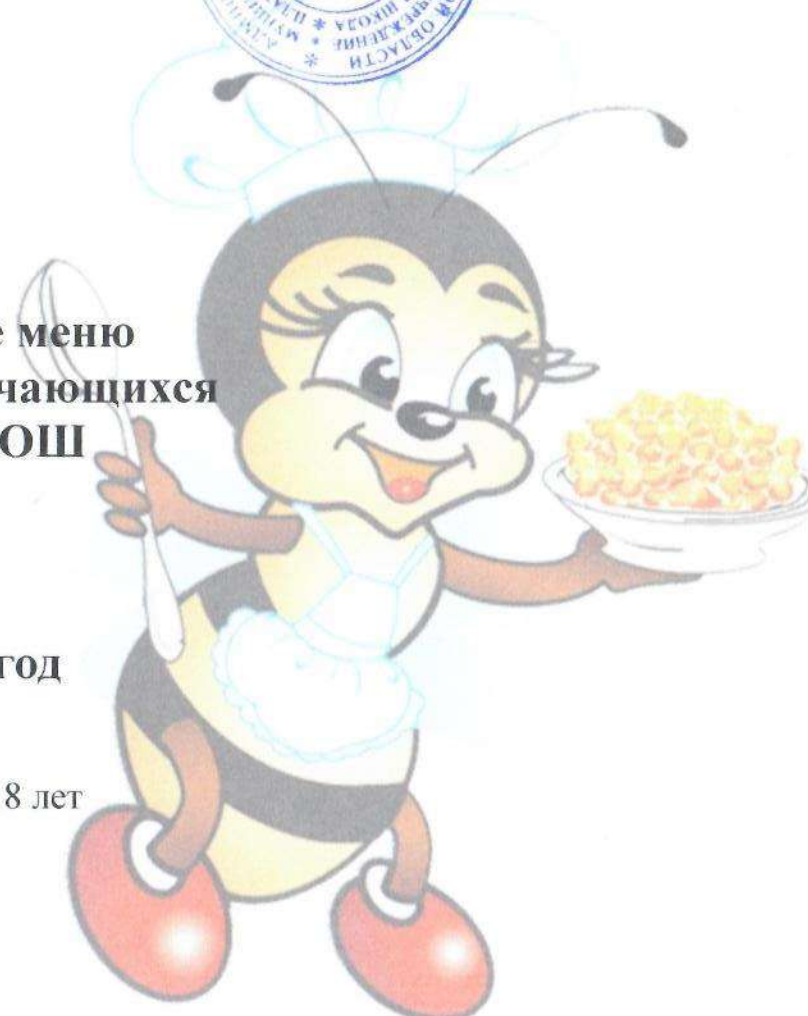


**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся  
МБОУ Платоновской СОШ**

**Обед**

**на 2020–2021 учебный год**

Возрастная категория – с 12 до 18 лет



**Примерное 12-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
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	19,8	7,9	6,4	177	44,7	37,8	228,6	3,8	0,1	0,1	22,8
	Гуляш из мяса отварного	80	14,6	11,1	3,2	171	23,4	21,8	184,2	1,4	0,03	0,04	2,4
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5
	Сок апельсиновый	200	1,4	0	25,6	108	14	4	4	1	0	0,02	0,1
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0
	<b>Итого</b>		<b>46,52</b>	<b>30,32</b>	<b>101,89</b>	<b>864/869</b>	<b>148,6</b>	<b>101,4</b>	<b>968,8</b>	<b>8,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,31</b>	<b>25,82</b>

### Вторник 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
--------	--------------	---------	----------	---------	-------------	-------------------------------	----	----	---	----	---	----	---

	Суп овощной	200	0,7	2,0	4,2	39	164,5	123,0 0	0	37,26	0	0,2	105
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0,06
	Котлеты "Домашние"	80	9,72	18,56	7,32	234	17,58	17,87	0,001	1,91	0,3	0,01	0,22
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266	24	135	204	4,5	0	0,2	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0
	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке 200 мл	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	22
	<b>Итого</b>		<b>25,8</b>	<b>30</b>	<b>129,87</b>	<b>882</b>	<b>301,6 8</b>	<b>328,9 4</b>	<b>293,5 61</b>	<b>50,04</b>	<b>0,3</b>	<b>1,116</b>	<b>127,28</b>

**Среда 1 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1

	Сосиски отварные	80	8,32	16	0,64	180	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6
	Омлет натуральный	150	4,4	27,8	2,1	305	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	116	230	0	318,7	0,2	0	0,08	2,6
	<b>Итого</b>		<b>26,66</b>	<b>54,32</b>	<b>76,67</b>	<b>919/924</b>	<b>414</b>	<b>91,8</b>	<b>1271,7</b>	<b>6,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>8,24</b>

#### Четверг 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23	5,6	1,4	3,56	0,07	0	0,006	0
	Котлета рубленая из птицы	80	12,88	12,08	12,08	209	35,2	20,8	72	1,76	0,02	0,06	0,16
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	9	35,6	244	9	26,4	59	0,72	0	0,03	0
	Кофейный напиток с	200	0,8	2,6	22,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9

	молоком												
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02
	<b>Итого</b>		<b>29,73</b>	<b>30,44</b>	<b>123,67</b>	<b>882/887</b>	<b>192,8</b>	<b>121,4</b>	<b>966,5</b>	<b>5,65</b>	<b>0,05</b>	<b>0,41</b>	<b>2,5</b>

**Пятница 1 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6
	Филе рыбы запеченное с овощами	100	10,6	5,4	5,6	115	79	39	222	1,1	0,01	0,1	2,2
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	116	230	0	318,7	0,2	0	0,08	2,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02
	<b>Итого</b>		<b>28,17</b>	<b>25,77</b>	<b>116,77</b>	<b>801,5/806,5</b>	<b>480</b>	<b>127,8</b>	<b>1377,7</b>	<b>5,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,56</b>	<b>8,12</b>

**Суббота 1 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
--------	--------------	--------------	-------------	------------	------------------	-------------------------------------	----	----	---	----	---	----	---

						ккал							
	Суп рыбный	250	7,25	3,75	16,75	130	59,3	14,35	233,5	2,07	0	0,12	14,25
	Макароны отварные	200	3,7	4,6	41,7	214	7,5	22	59	0,6	0	0,03	0
	Сосиски отварные	80	8,32	16	0,64	180	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6
	Напиток кофейный на молоке	200	1,1	0,36	15,7	130	16	9	11	2,2	0,03	0,01	13
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	0	0,02	0
	Фрукты свежие (банан)	80 - 100	0,8	0,2	7,5	35	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>26,57</b>	<b>25,63</b>	<b>118,29</b>	<b>859</b>	<b>139,1</b>	<b>72,65</b>	<b>484,6</b>	<b>7,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>	<b>30,15</b>

**Понедельник 2 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/100	1,9	6,66	10,81	111	64,2	36	36	1,6	0	0,04	0,7
	Котлета рубленая из птицы	80	12,88	12,08	12,08	209	35,2	20,8	72	1,76	0,02	0,06	0,16
	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5

	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	0,2	0	28	112	0	4	4	1	0	0,02	0,1
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02
	<b>Итого</b>		<b>25,7</b>	<b>30,06</b>	<b>117,58</b>	<b>840/845</b>	<b>165,9</b>	<b>98,6</b>	<b>664</b>	<b>0,73</b>	<b>0,05</b>	<b>0,27</b>	<b>1,8</b>

**Вторник 2 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Суп рыбный	200	3,44	4,35	7,45	87	24,3	11,3	93	0,9	0,03	0,04	3,54
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0	0
	Гуляш из мяса отварного	80	14,6	11,1	3,2	171	23,4	21,8	184,2	1,4	0,03	0,04	2,4
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02
	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке 200 мл	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6
	<b>Итого</b>		<b>33,59</b>	<b>24,95</b>	<b>114,64</b>	<b>816/821</b>	<b>192,3</b>	<b>224,17</b>	<b>1032,7</b>	<b>13,77</b>	<b>0,09</b>	<b>1,04</b>	<b>9,32</b>

## Среда 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/100	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,1	11,02	14,75	192	17	21,2	138,6	3,3	0,02	0,1	2,1
	Котлеты рыбные любительские	80	11,11	3,87	6,52	105	42,2	18,4	160,1	0,76	0,04	0,07	2,08
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6
	Сок фруктовый	200	0,1	0	21,2	88	3	30	36	1,4	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	116	230	0	318,7	0,2	0	0,08	2,6
	<b>Итого</b>		<b>27,88</b>	<b>31,66</b>	<b>106,16</b>	<b>854/859</b>	<b>406,2</b>	<b>119,6</b>	<b>1283,4</b>	<b>8,46</b>	<b>0,09</b>	<b>0,56</b>	<b>8,74</b>

## Четверг 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9
	Плов из птицы	230	18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24
	Какао с молоком	200	4,19	5	32,5	190	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3



	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04
	<b>Итого</b>		<b>30,31</b>	<b>30,27</b>	<b>112,88</b>	<b>837,6</b>	<b>262</b>	<b>107,6</b>	<b>528</b>	<b>6,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>3,66</b>

Пятница 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	100/1 00	0,57	0,06	2,04	15/20	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02
	Сосиски отварные	80	8,32	16	0,64	180	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6
	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1
	Капуста тушеная	230	2,1	10,1	9,3	136	75	21	31,15	0,8	0,16	0,02	25,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	116	230	0	318,7	0,2	0	0,08	2,6
	<b>Итого</b>		<b>24,84</b>	<b>38,22</b>	<b>99,31</b>	<b>828/833</b>	<b>465</b>	<b>122</b>	<b>1259, 8</b>	<b>7,46</b>	<b>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>32,54</b>

Суббота 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1
	Макароны отварные	200	3,7	4,6	41,7	214	7,5	22	59	0,6	0	0,03	0
	Котлета рубленая из птицы	80	12,88	12,08	12,08	209	35,2	20,8	72	1,76	0,02	0,06	0,16
	Напиток кофейный	200	1,1	0,36	15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	13
	Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6	0	0,02	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Фрукты свежие (банан)	80 - 100	0,8	0,2	7,5	35	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>45,96</b>	<b>22,52</b>	<b>128,98</b>	<b>822</b>	<b>133</b>	<b>108,1</b>	<b>450,1</b>	<b>7,36</b>	<b>0,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,56</b>