

Утверждаю:
Директор школы
Женя Коновалова Н.А.
Приказ № О - 44 от 19 августа 2024г

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся с 12 лет и старше
МОБУ Васильевская СОШ
2024-2025 учебный год

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся с 12 лет и старше**

Неделя: 1

День: понедельник

Возраст: 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценност ь (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белк и	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
33 54-1г	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,2	0,07	0	22,03	48	127	9	0,9
40 54-4м	Котлеты из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7	0,07	0	19,91	166	36	24	2,3
44 54-3соус	Соус томатный	50	1,63	1,22	4,45	35,1	0	1	64,08	12	5	5	0,2
7 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,03	0	0	20	6	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	47	11	14	1,2
	Итого	580	30,11	23,39	112,3 8	780,5	0,22	1	106,0 2	293	186	56	5

Неделя: 1

День: вторник

Возраст: 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
20 54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,68	3,6	2,16	43,8	0,03	13	75,11	21	20	12	0,5
36 54- 28м	Жаркое по- домашнему	180	22,33	5,6	15,83	203,1	0,13	9	29,45	194	21	91	2
1	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7

54-2гн													
11 Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,03	0	0	20	6	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	47	11	14	1,2
	Итого	510	27,46	9,84	49,19	395,2	0,24	22	104,86	289	124	125	4,7

Неделя: 1

День: среда

Возраст: 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
42 Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	10	14	8	1,9
29 54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,6	0,08	2	147	234	77	109	2
2 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,03	0	0	20	6	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	47	11	14	1,2
	Итого:	560	32,36	9,09	87,58	561,5	0,18	6	165	315	216	137	5,5

Неделя: 1

День: четверг

Возраст: 11 лет и старше

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
32 54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	12	28,55	101	47	34	1,2

38 54-2м	Гуляш из говядины	100	16,99	16,51	3,9	232,2	0,04	1	25,46	166	55	23	2,5
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11 Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,03	0	0	20	6	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	47	11	14	1,2
	Итого	540	25,13	23,52	58,89	547,8	0,26	13,0	54,31	341,0	185,0	79,0	5,9

Неделя: 1

День: пятница

Возраст: 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углевы		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
31 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,61	9,72	55,09	358,4	0,33	0	29,42	278	71	184	6,2
44 54-3соус	Соус томатный	50	1,63	1,22	4,45	35,1	0	1	64,08	12	5	5	0,2
2 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,03	0	0	20	6	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	47	11	14	1,2
	Итого:	540	18,97	11,54	104,1	596	0,41	1	108,5	361	201	209	8

Неделя: 2

День: понедельник

Возраст: 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углевы		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
39 54-16м	Тефтели мясные	90	13,01	13,17	7,28	199,7	0,04	0	1,66	139	23	20	1,8

33 54-1г	Макаронны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,2	0,07	0	22,03	48	127	9	0,9
44 54- 3соус	Соус томатный	50	1,63	1,22	4,45	35,1	0	1	64,08	12	5	5	0,2
7 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,03	0	0	20	6	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	47	11	14	1,2
	Итого	580	26,69	20,9	104,87	714,5	0,19	1	87,77	266	173	52	4,5

Неделя: 2

День: вторник

Возраст: 11 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
42 Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	10	14	8	1,9
34 621	Рагу овощное	200	21	7	17,5	217,4	0,15	5,2	260	193	32	93	2,1
1 54- 2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11 Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,03	0	0	20	6	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	47	11	14	1,2
	Итого:	560	25,85	8,04	58,5	410,1	0,25	9,2	263,3	277	129	123	6,2

Неделя: 2

День: среда

Возраст: 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
20 54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,68	3,6	2,16	43,8	0,03	13	75,11	21	20	12	0,5
29 54- 12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,6	0,08	2	147	234	77	109	2
1 54- 2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11 Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,03	0	0	20	6	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	47	11	14	1,2
	Итого:	530	32,36	12,33	66,58	506,7	0,19	15	222,41	329	180	143	4,7

Неделя: 2

День: четверг

Возраст: 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
37 54- 11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,46	6,67	5,65	132,5	0,07	3	284,46	187	47	50	0,8
32 54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	12	28,55	101	47	34	1,2
2 54- 1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,03	0	0	20	6	4	0,3
12	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	47	11	14	1,2

Пром													
	Итого:	530	20,88	13,64	74	502,3	0,29	15	328,01	359	219	104	3,6

Неделя: 2

День: пятница

Возраст: 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минералы, мг		
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
31 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,61	9,72	55,09	358,4	0,33	0	29,42	278	71	184	6,2
38 54-2м	Гуляш из говядины	100	16,99	16,51	3,9	232,2	0,04	1	25,46	166	55	23	2,5
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11 Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	0,03	0	0	20	6	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	47	11	14	1,2
	Итого:	590	34,05	26,87	90,19	738,9	0,45	1,0	55,18	518,0	209,0	229,0	10,2