

Утверждаю:
 Директор школы:
 _____ И.В. Новокрещина
 Приказ № 16 от 29.08.2024г

Меню МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа»

Для детей 12-18 лет (средняя школа) в 2024-2025 уч.году

Неделя 1-я, понедельник														
№1	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энерге ценность	Са	Mg	р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Овощи свежие в нарезке	60	4,55	3,65	1,43	40	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
99	Суп из овощей	300	1,8	4,9	3,33	109	29,28	36,00	86,98	2,03	0,20	5,83	0,00	2,43
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	1,39	309	82	186,67	280,00	6,68	0,27	0,00	0,00	0,00
260	Гуляш из мяса говядины	100	14,55	16,79	2,89	211	21,81	22,03	154,15	3,06	0,03	0,92	0,20	0,02
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196	5,84	33,00	46,00	0,96	0,02	0,80	0,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	138	13,80	15,0	63,60	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	920	37,29	31,77	57,74	1003	170,78	30,2	666,95	14,93	1,56	13,37	0,20	5,50

Неделя 1-я, вторник														
№3	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энерге ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощная нарезка	60	4,55	3,65	1,43	40	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	11,55	118	41,34	31,44	63,63	1,41	0,06	12,36	0,00	2,88
259	Жаркое по- домашнему из говядины	350	33,35	36,65	2,26	575	55,38	86,47	433,59	6,79	0,62	42,82	0,00	2,47
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,27	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	138	13,80	15,0	63,60	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	970	43,98	46,84	26,15	911	142,17	154,14	619,17	12,53	1,72	61,22	0,00	8,20820

Неделя 1-я, среда														
№2	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергитич ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Свекла отварная с маслом раст	60	0,85	3,65	8,36	56	21,09	18,60	0,50	65,20	0,05	5,70	0,01	0,23
102	Суп картофельный с бобовыми(г)	300	5,88	6,39	3,93	173	49,77	45,90	165,33	2,19	0,18	6,99	0,00	2,94
244	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,33	24,38	297	21,69	32,00	155,68	2,15	0,04	0,26	0,0 -	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,27	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	138	13,80	15,0	63,60	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	820	25,92	25,03	47,0	704	119,95	123,23	407,24	73,53	2,29	13,29	0,01	3,71

Неделя 1-я, четверг														
№4	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергетич ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Свекла отварная с маслом раст	60	0,85	3,65	8,36	56	21,09	18,60	0,50	65,20	0,05	5,70	0,01	0,23
101	Суп картофельный с крупой	300	1,97	2,71	12,11	86	26,7	22,78	55,98	0,88	0,09	8,25	0,00	0,00
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	1,90	146	51,00	35,60	102,60	1,14	1,54	5,0	44,20	0,20
290	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162	29,52	14,06	76,93	0,61	0,04	0,35	30,10	0,03
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	15,15	24,83	98	13,95	50,50	225,0	41,67	0,01	1,80	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	138	13,80	15,0	63,60	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	итого	920	23,72	36,11	51,54	686	156,06	156,54	524,61	111,36	2,75	21,17	74,31	1,0

Неделя – 1-я, пятница														
№5	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энерге ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощи свежие в нарезке	60	4,55	3,65	1,43	41	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
83	Борщ с картофелем	300	2,70	6,69	17,92	156	55,97	39,77	87,73	1,83	0,10	12,23	0,00	0,00
309	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	1,47	283	16,80	10,50	48,30	1,05	0,08	0,00	0,00	2,73
268	Котлеты	100	9,87	17,33	1,07	231	34,53	26,67	140,0	1,87	0,08	0,27	4,67	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,27	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	138	13,80	15,0	63,6	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	920	28,15	38,83	32,8	889	142,75	113,17	397,98	9,08	1,30	18,74	4,67	6,51

Неделя 2-я, понедельник														
№6	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергитич ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощная нарезка	60	4,55	3,65	1,43	40,	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
103	Суп с макаронными изделиями	300	3,27	3,36	3,30	142	18,24	28,86	76,26	1,17	0,18	9,90	0,00	1,47
302	Каша перловая рассыпчатая	200	11,87	5,47	1,39	309	19,47	186,67	280,0	6,68	0,27	0,00	0,00	0,00
243	Сосиски отварные	100	9,21	14,70	0,78	172	18,82	10,39	96,3	1,18	0,00	0,00	0,00	0,59
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	197	5,89	33,00	46,00	0,96	0,02	0,80	0,00	0,20
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	138	13,80	15,0	63,60	1,86	1,02	0,07	0,0	0,54
	ИТОГО	920	33,42	28,14	46,46	998	94,27	283,42	598,38	12,1 9	1,51	16,47	0,00	5,11

Неделя 2-я, вторник

№9	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергет ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощная нарезка	60	4,55	3,65	1,43	40	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,88	5,70	91	48,21	102,12	46,16	0,78	0,05	24,06	0,00	2,82
143	Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	284,	78,28	32,52	90,0	1,20	0,12	25,02	46,0	0,00
278	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	3,17	174,	40,17	27,25	204,58	3,75	0,07	2,00	29,17	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,27	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	138	13,80	15,0	63,6	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	930	22,78	41,50	38,41	767	212,11	198,12	462,69	10,06	1,28	57,12	75,17	6,17

Неделя 1-я, среда														
№2	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергитич ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Свекла отварная с маслом раст	60	0,85	3,65	8,36	56	21,09	18,60	0,50	65,20	0,05	5,70	0,01	0,23
97	Суп картофельный	300	2,82	3,36	19,74	121	20,46	37,29	91,92	1,41	0,24	14,40	0,00	1,53
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280	3,48	26,34	82,00	0,70	0,03	0,00	36,00	0,00
268	Шницель	100	7,21	7,90	6,87	146	49,05	20,61	1,68	0,65	0,05	0,21	16,97	0,12
256	Мясо тушенное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	21,23	23,06	159,35	2,45	0,03	0,18	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	197	5,89	33,00	46,00	0,96	0,02	0,80	0,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	138	13,80	15,0	63,60	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	1020	35,49	40,48	124,98	1163	135,0	173,9	445,05	73,05	1,44	21,39	52,98	2,62

Неделя 2-я, четверг														
№7	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергет. Ценность ККАл	Са	Mg	p	Fe	B1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	11,55	118	41,34	31,44	63,63	1,41	0,06	12,36	0,00	2,88
310	Картофель отварной	200	4,00	0,80	31,60	150	24,00	44,00	108,00	1,60	0,20	29,00	0,00	0,20
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	18,20	4,40	2,25	121	43,20	42,80	255,20	0,82	0,12	1,80	22,20	2,22
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,13	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	138	13,80	15,0	63,60	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	880	28,28	11,74	56,31	567	135,94	144,97	512,56	7,82	1,40	43,36	22,20	5,84

Неделя –2-я, пятница														
№10	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергет ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96	Рассольник ленинградский	300	2,60	2,50	2,88	101	38,50	31,75	208,75	1,00	0,10	7,50	0,0	2,40
309	Макароны отварные	200	6,80	10,00	1,40	269,	16,0	10,0	46,0	1,0	0,08	0,00	0,00	2,60
278	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	3,17	174,	40,17	27,25	204,58	3,75	0,07	2,00	29,17	0,50
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	15,15	24,83	98	13,95	50,50	225,0	41,67	0,01	1,80	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	138	13,80	15,0	63,60	1,86	1,02	0,07	0,00	0,54
	ИТОГО	860	21,59	37,64	33,72	780	122,42	134,50	747,93	49,28	1,28	11,37	29,17	6,04