

Утверждаю:
 Директор МАОУ «Первомайская средняя школа»
 Т.В.Ордина
 «09» января 2025 г.

Примерное меню на 10 дней
 по МАОУ «Первомайская средняя школа» на 2024/2025 учебный год
 с. Шонга улица Сосновая, д. 8

возрастная категория: от 12-18 лет

№ реп. *	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)				Минеральные вещества** (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 1															
Обед															
133	Борщ с капустой и картофелем	250/10	4,0	4,6	14,7	117	0,05	23,3	0,01	0	20,25		12,9	0,85	
490	котлета мясная	100/50	26,2	34,6	1,2	424	0,075	0	0,07	0	16,0		20,0	1,60	
	Макароны отварные	200/5	0,2	0	1,4	8	0,02	8,3	0	0	4,6		6,6	0	
644	Чай	200	0,5	0	33,5	129	0	0	0	0	0		0	0	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
	Яблоко свежее	110	0,5	0,5	11,8	53,3	0,3	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64	
	Итого:	900	34,1	40,7	103,5	906,3	0,6	43,6	0,1	0,0	85,7	14,6	61,5	6,64	
День 2															
Обед															
	Ши из свежей капусты	250/10	5,8	5,7	30,5	145	0,0002	0	0,09	0	300,0		34,0	0,5	
398	котлета рыбная	120/5	8,2	14,8	4,2	200	0	0	0	0	0		22,0	3,0	
513	Греча отварная	200/5	5,2	4,9	38,9	210	0,64	0,0	7,0	0,4	30,0		250,0	9,97	
639	какао	200	0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	4,0		3,0	0,73	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	

Итого:		810	16,1	20,7	118,1	710	0,8	3,0	7,0	0,4	59,6	1,4	286,2	15,2	
День 3															
обед															
182	суп овсяный	250	5,8	5,7	30,5	145	0,0002	0	0,09	0	300,0		34,0	0,50	
464	Биточки куриные	100/50	14,8	15,3	17,3	283	0,48	0	0	1,68	6,8		23,3	3,3	
515	Рис отварной	200/5	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	
644	компот	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0		0	0	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:		845	26,9	25,8	159,6	916	0,8	0,0	0,2	1,7	344,4	1,4	128,5	6,8	
№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.	Витамины** (мг)				Минеральные вещества** (мг)				
		порции	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 4															
Обед															
	Суп вермишелевый	250/10	7,9	5,3	23,3	150	16,6	5,0	0	0	18,43	59,12	0,2	0	
154	Картофель запечённый	200/5	4,4	5,0	17,7	130	0,52	46,0	0	0	38,0		126,0	0,29	
364	котлета куриная с соусом	70/50	9,1	9,9	11,6	170	0	0	0	0	0		0	0	
639	чай	200	0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	7,6		3,0	0,73	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:		825	24,1	21,2	127,6	750	17,32	54	0	0	89,63	60,52	140,4	2,52	
День 5															
Обед															
	Банан	200	1,5	0	22,4	91	00,7	0	0	00,1	0,2	1,4	0,1	00,3	
206	Суп гороховый	250/10	7,9	5,3	23,3	171	16,6	5,0	0	0,01	0,2		0,2	0,002	
472	шницель классический	100/50	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5		20,0	2,42	
299	макароны отварные	200/5	3,6	3,2	25,6	135	0,17	0	0,001	0,004	0		16,0	1,58	
725	кисель	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5		28,7	0,3	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:		1055	22,8	25,6	116,0	741	18,9	5,0	0,4	1,7	176,8	1,4	76,1	5,8	
День 6															
Обед															
	Щи из свежей капусты	250/10	3,8	4,1	10,6	117	0	17,0	0	0	19,0	1,4	5,3	0,3	
133	котлета домашняя	100/50	4,0	4,6	14,7	117	0,05	23,3	0,01	0	20,25		12,9	0,85	
513	Греча отварная	200/5	5,2	4,9	38,9	210	0,64	0,0	7,0	0,4	30,0		250,0	9,97	

[illegible]

	Обед														
154	Каша овсяная	250/15	4,4	5,0	17,7	130	0,52	46,0	0	0	38,0		126,0	0,29	
472	яблоко	200	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5		20,0	2,42	
515	батон с маслом	30/15	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	
644	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0		0	0	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
	печенье	50	3,6	4,9	36	230	0,89	23,3	7,01	0,4	75,85	1,4	27,4	12,32	
Итого:		800	21,5	29,2	171,3	1005	1,09	69,3	7,07	2,1	84,1	2,8	217,2	18,6	

Примечание:

*-“Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания”. Составители Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.- СПб.: ПРОФИКС, 2007 год, издание одиннадцатое переработанное и дополненное.

**-"Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник " составители Скурихин И. М., Тутельян В. А., "ДеЛи", 2007 год.

Ежедневно проводится витаминизация блюд:

Витамин С закладывается в напитки (компоты), первые блюда (рассольник, борщ), а также лимон в чай.

Используется хлеб, содержащий йодказеин, а также йодированная соль.