Утверждаю: (023501) Директор МАОУ, «Первомайская средняя школа» "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

Nº *	Прием пищи, на именование блюда	Macca	Пищеві	щевые вещества (г		Энергет.	Вита	амины**	(ML)		Минера	а** (мг)		
рец.*	наименование олюда	порции	Б	БЖ	У	ценность	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	1	•												
Обед				141					- T					
		250/10	4,0	4.6	14,7	117	0.05	23,3	0.01	0	20,25		12.9	0,85
	Борщ с капустой и картофелем			-	1.2	424	0.075	0	0.07	0	16,0		20.0	1,60
490	котлета мясная	100/50	26,2	34,6	- '	8	0,073	8,3	0,07	0	4.6		6,6	0
	Макароны отварные	200/5	0,2	0	1,4			0,3	0	0	0		0	0
644	Чай	200	0,5	0	33,5	129	0		-	-		1,4	11,2	1,5
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	_		2.64
	Яблоко свежее	110	0,5	0,5	11,8	53,3	0,3	12	0	0	19,2	13,2	10,8	-
Ито		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
so:														
День	. 2											*		
Обед														
	Till and an area of workers in	250/10	5.8	5,7	30,5	145	0.0002	0	0,09	0	300,0		34,0	0,5
000	Щи из свежей капусты	120/5	8.2	14.8	4.2	200	0	0	0	0	0		22,0	3,0
398	котлета рыбная	200/5	5,2	4,9	38.9	210	0.64	0,0	7,0	0.4	30,0		250,0	9,97
513	Греча отварная		0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	4,0		3.0	0,73
639	какао	200	-			175	0.2	0	0	0	25,6	1.4	11.2	1,5
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	1/5	0,2	0		1 0	20,0	1,1		-,-

Ито		810	16,1	20,7	118,1	710	0,8	3,0	7,0	0,4	59,6	1,4	286,2	15,2		
so:																
День	3															
обед																
	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		
Ито		845	26,9	25,8	159,6	916	0,8	0,0	0,2	1,7	344,4	1,4	128,5	6,8		
so:																
Nº	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые веще	ества (г)	Энергет.	Вита	амины**	(мг)		Минера	альные	е вещества** (мг)			
рец.*	наименование блюда	BODUMA	Б	Ж	У	ценность	B1	С	Α	E	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	порции	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День		3		3	. 0	'	0		10		12	13	14	13		
день Обед	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	39,12	126,0	0,29		
364	котлета куриная с соусом	70/50	9,1	9,9	11,6	170	0,32	0	0	0	0		0	0,29		
639	чай	200	0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	7,6		3,0	0,73		
039	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5		
Ито	Alleo	825	24,1	21,2	127,6	750	17,32	54	0	0	89,63	60,52	140,4	2,52		
so:		023	24, 1	21,2	121,0	750	17,32	34			03,03	00,32	140,4	2,52		
День	5				1					<u> </u>		l l		I		
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	<u> </u>	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		
	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		
Ито		1055	22,8	25,6	116,0	741	18,9	5,0	0,4	1,7	176,8	1,4	76,1	5,8		
so:																
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		

644	какао	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	
	печенье	50	3,6	4,9	36	230	0,89	23,3	7,01	0,4	75,85	1,4	27,4	12,32	
Ито го:		905	19,8	19,5	92,8	401	1,78	63,6	14,02	0,8	107,7	4,2	306,8	24,94	
День	7]			1						
Обед															
	борщ из свежей капусты	250	3,8	4,1	10,6	93	0	17,0	0	0	19,0		5,3	0,30	
	Котлета рыбная	120/5	8,2	14,8	4,2	200	0	0	0,1	0	0		22,0	3,0	
515	Картофель запечённый	200/5	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	
644	Компот из сухофруктов	200	0,5	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	
Ито		930	18,9	23,2	137,8	780	0,42	29	0,16	0	56,6	1,4	98,5	6,33	
<i>го:</i> День	Ω														
Депь Обед	<u> </u>														
ООЕД	Суп овсяный	250	7	6,8	36,6	174	0	0	0	35,0	59,2	40,8	0,6	0	
404		100/50	14,8	15,3	17,3	283	0,48	0	0	1,68	6,8	40,6	23,3	3,3	
404	биточки куриные	200/5	0,2	0	1,4	8	0,48	8,3	0	0	4,6		6,6	0	
639	Рис отварной чай с лимоном	200/5	0,2	0	34,1	125	0,02	3,0	0	0	4,0		3,0	0,73	
039	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Ито	Alleo	845	17,7	16,3	93,7	591	0,2	11,3	0	1,68	25,6 41	1,4	44,1	5,53	
so:		043	17,7	10,3	93,7	331	0,7	11,3		1,00		1,4	77,1	3,33	
9 ден	lb														
Обед															
206	Суп вермишелевый	250/10	7,9	5,3	23,3	171	16,6	5,0	0	0,01	0,2		0,2	0,002	
364	котлета куриная	70/50	9,1	9,9	11,6	170	0	0	0	0	0		0	0	
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	какао	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	
Ито		825	24,7	21	121,8	754	18,87	5	0,361	0,014	168,28	1,4	56,1	3,382	
so:			-	316	-										
		порции	Б	Ж	У	ценность	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe	ļ
	День10														

	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	1
472	яблоко	200	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5		20,0	2,42	<u> </u>
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	1
	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	1
Ито		800	21,5	29,2	171,3	1005	1,09	69,3	7,07	2,1	84,1	2,8	217,2	18,6	<u> </u>
so:	so:														<u> </u>

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.