

Утверждаю:
Директор МБОУ «Алексеевская СОШ»
Семенихина Т.Е.
Приказ № 137-о от 31.08.2023 г

МЕНЮ
филиала «Соловьи́хинская СОШ»
МБОУ «Алексеевская СОШ»
Петропавловского района
на 2023 – 2024 учебный год (5-11 кл)

День: Понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценност ь(ккал)	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
	Завтрак													
	плов	250	25,6	217	109	848	2,1	0,4			51	123,2	53,40	2
	хлеб	100	4	1	24	265	35,5			0,2 2	260	103	25	3,59
639	чай с сахаром	230	1		10	42								
	нарезка из свежих огурцов	100	2		5	29	0,03	45			48	31	16	0,6
	Итого	680	32,6	218	148	1184	47,6 3	45,0 4		0,2 2	359	257,20	94,40	6,19

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская Ценн ость (ккал)	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
	Завтрак													
270	суп рыбный	250	7	5	-	79	0,08		0,27		3,75	5,5	5,0	0,05
	хлеб	100	4	1	24	265	35,5			0,2 2	260	103	25	3,59
685	кисель	200			16	65						1,76	0,96	0,09
	Итого	550	11	6	40	409	37	16,13	0,27	1,2 2	396,0 5	237,2 6	89,96	7,63

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр.	Пищевые вещества (г)			Энерг ети ческа я ценно сть(кк ал)	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
	Завтрак													
	нарезка из помидоров	100	2	0	4	24	0,06	25			17	26	20	0,9
№ 680	каша гречневая с маслом гуляш из говядины	350	21	17	95	759	2,8	20		0,09	380		18	6,7 6,8
	хлеб	100	4	1	24	265	35,5			0,22	260	103	25	3,59
№ 639	какао	200	1	0	22	102		0,40				15,40	12	3,06
	Итого	750	28	18	145	1150	3,36	45,4 0	0,09	0,22	657	144,40	75	21,05

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 382	каша молочная рисовая с маслом	250	10	5	105	447	0,018	0,06	0,09	1,2	240	180	28	0,012
		10					0,016						16	300
	хлеб	50	2	2	12	132	0,02		0,4		48	60	0,1	0,4
	сок	50	2	2	12	132	17			0,11	130	51	12	1,73
	сок	200	0	0	11	85		2,2				1,76	0,96	0,09
	бутерброд с маслом	50	6	10	24	294	0,17		0,15		216	217	42,91	1,74
	сыр порционный (российский)	30	4	4	5	370	0,012	0,48	0,078		300	0,046	15	0,33
	Итого	590	22	21	157	1328	17,23	2,68	0,908	1,31	950	809,0	198,97	6,30

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	0	5	29	0,03	45			48	31	16	0,6
№ 565	котлета	100	13	22	12	218	0,07				2,84	6,88	6,88	0,72
№ 388	каша перловая с подливом	260	8	9	19	196	2,1				172	323	1,8	450
	хлеб	100	4	4	24	265	35,5			0,22	260	103	25	3,59
	компот из сухофруктов	200	1		9	65		2,2				1,76	0,96	0,09
	Итого	750	28	38	60	773	37,5 3	47,2		0,22	482,8 4	455,64	40,64	455, 54

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	Завтрак													
302	тефтели	100	15	11	15	420	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50
№ 688	Макароны отварные с подливом	250	15	8	62	406	0,31		0,135 0,09	2,4	38	17,4	21,2	1,6
	хлеб	100	4	4	24	265	35,5			0,22	260	103	25	3,59
685	чай с лимоном	200	0		21	87		0,40				15,40	12	3,06
	Итого	650	34	23	122	1178	35,91	0,55	33,97	2,62	341,75	302,18	90,33	9,75

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
157	Суп гороховый	250	3,79	7,51	24,1	180,95	0,16	24,95	12	2,56	41,92	110,68	38,38	1,42
	Хлеб	100	4	4	24	265	35,5			0,22	260	103	25	3,59
	Нарезка из свежих овощей	100	2		12	63	0,03	45			48	31	16	0,6
686	Кофейный напиток	200	1	0	17	144	0,04	0,02	4	0	0	38	40	32
	Итого	650	13,7 9	21,51	70,1	652,95	36,1 2	69,97	16	2,78	349,9 2	22,68	118,3 8	38,6

День: Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
	Завтрак													
	Нарезка из свежей капусты с морковью	100	3	0	5	28	0,03	45			48	31	16	0,6
	тефтели	100	17	8	19	293	0,11	0,5	0,10	0,3	40	240	55	0,8
№ 694	Картофельное пюре с подливом	260	7	2	10	144	0,024	34	0,460,09		20240	11,60,36	4,660	0,0434
	хлеб	100	4	4	24	265	35,5			0,22	260	103	25	3,59
639	сок	200	0		16	87		0,40				15,40	12	3,06
	Итого	760	28	14	73	817	35,66	79,90	0,65	0,52	608	401,36	172,60	42,09

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 382	каша молочная пшеничная с маслом	260	19	17	95	447	0,018 0,016 0,02	0,06	0,09 0,4	1,2	240 16 48	180 300 60	28 100 0,1	0,012 2 0,4
	хлеб	100	4	4	24	265	35,5			0,22	260	103	25	3,59
	чай с сахаром	230			9	42								
	сыр порционный (российский)	30	4	4	5	370	0,012	0,48	0,078		300	0,046	15	0,33
	Итого	660	27	25	133	1124	17,15	0,54	0,65	1,42	864	591	17,10	10,06

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть(кка л)	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
	Завтрак													
171	жаркое по - домашнему	250	21	8	12	270	1,8		9,2	25	0,6	32,0	188	44
	хлеб	100	4	4	24	265	35,5			0,2 2	260	103	25	3,59
685	компот из сухофруктов	200			15	65		2,2				1,76	0,96	0,09
	Итого	550	25	12	51	500	37,3	2,2	9,2	25, 22	2650 ,06	136,76	213,9 6	47,6 8