

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа»
Петропавловского района Алтайского края**

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ Н.И.Рахаева
Приказ № 117-О от 30.08.2024 г.

**МЕНЮ
на 2024 – 2025 учебный год
ЗАВТРАК
(5-11 классы)**

День: Понедельник

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													
	Овощи свежие в нарезке	80/100	2,7	0,3	4,8	28,5	0,03	45			48	31	16	0,6
430	Гуляш из говядины	80/100	14,19	10,74	3,06	155,55	0,045	1,86	22,4	0,997	16	137	20,91	2,114
	Рожки отварные	200	18,0	1,98	125,46	606	0,34	-			38	17,4	3,2	1,6
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,042		0,09				18	
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
685	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Итого	600/640	41,54	22,33	183	1099,45	0,587	46,86	22,49	0,997	102	253,56	87,07	5,684

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая Ценно сть (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	7,44	4,8	-	79,6	0,08		0,27		3,75	5,5	5,0	0,05 1
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
685	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15		215,9 9	217,0	42,91	1,74
	Итого	530	27,82	18,5	109,71	708,55	0,38		0,42		219,7 4	290,66	76,87	3,16 1

День: Среда

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
№ 618	Тефтели мясные	80/100	18,7	22,8		276	0,07				9,0	188	22	2,7
№ 680	Каша гречневая с маслом	180 (40) 10	22,68 0,05	5,94 8,25	111,78 0,08	603 74,8	2,8	20		0,09	380		18	6,7 6,8
	Хлеб пшеничный	30	4	0,67	21	106	0,13					66,4	28	1,28
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,8		21,82	87,6		0,40				15,40	12	3,06
	Итого	600/620	47,27	41,78	156,34	1063,6	30,03	27,4	0,09		406	299,8	94	21,04

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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													
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,05	3,71	5,55	59,7		1,4			9,55		11,23	0,45
№ 171	Борщ со сметаной	250	51,25	5,1	160,0	447			0,09	1,2			90	1,7
		10	0,025	2,0	25	2,06	0,0003	0,003	0,0015		0,86	0,6	0,8	0,002
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
685	Чай	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Кондитерские изделия (булочка)	60	4,566	3,168	34,08	226,2	0,16				0,22	87	33	2
	Итого	650	63,491	15,038	249,29	969,56	0,34	1,403	0,0915	1,2	10,63	155,76	163,99	5,522

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, гр.	Пищевые вещества (г)			Энерг ети 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													
	Салат из белокочанной капусты	100	2,7	0,3	4,8	28,5	0,03	45			48	31	16	0,6
№ 172	Печень говяжья по-строгановски	100	15,7	18,1	1,5	231,0	0,07				2,84	6,88	6,88	0,72
№ 694	Картофельное пюре Масло сливочное	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,34 0,08	144 74,8	0,02 4	34	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
25	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	65,8		2,2			14,0	1,76	8,0	0,09
	Итого	640	29,45	29,17	89,32	760,7	0,25	81,2	0,55		324, 84	118, 0	123,4 8	36,73

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													
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
	Мясо птицы	100	18,2	18,4	0,7	241	0,09			12		1800		17
№ 680	Каша гречневая с маслом	200	22,68	5,94	111,7	603	2,8	20			380		18	6,7
		10	0,05	8,25	8	74,8			0,09					6,8
	Хлеб	30	8,1	1,4	45,6	231	0,11	-	-	0,1	23	42	14	-
639	Компот из сухофруктов	200	0,8		21,82	87,6		0,40				15,40	12	3,06
	Итого	640	50,53	34,09	189,8	1248,4	3,03	27,4	0,09	12,1	420	1887,4	58	34,06

День: Вторник

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													
157	Рассольник	250	3,79	7,51	24,13	180,95	0,16	24,95	12	2,56	41,92	110,68	38,38	1,42
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
686	Чай	200	0,3		15,2	60		2,2					0,96	0,09
	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15		215,99	217,0	42,91	1,74
	Итого	530	24,27	21,21	133,04	804,9	0,46	27,15	12,15	2,56	257,91	395,84	110,25	4,53

День: Среда

Неделя: Вторая

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													
	Овощи свежие в нарезке	80/100	2,7	0,3	4,8	28,5	0,03	45			48	31	16	0,6
302	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50
№ 688	Макароны отварные Масло сливочное	200 10	36,9 0,05	2,6 8,25	82,3 0,08	402,3 74,8			0,13 5 0,09	2,4			450	
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
685	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Итого	620/640	61,8	23,76	152,48	968,95	0,26	15,15	28,975	2,4	91,75	265,54	527,09	3,47

День: Четверг

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,05	3,71	5,55	59,7		1,4			9,55		11,23	0,45
109	Суп овощной со сметаной	250	51,25	5,1	160,02	447			0,09	1,2			90	1,7
		10	0,025	2,0	5	2,06	0,00	0,00	0,00		0,86	0,6	0,8	0,00
					0,034		0,03	0,03	0,15					0,02
	Хлеб пшеничный	50	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
685	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Кондитерские изделия (булочка)	60	4,566	3,168	34,08	226,2	0,16				0,22	87	33	2
	Итого	670	63,491	15,038	249,29	969,26	0,2903	0,003	0,0915	1,2	10,63	155,76	163,99	5,522

День: Пятница
Неделя: Вторая

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													
	Овощи свежие в нарезке	80/100	2,7	0,3	4,8	28,5	0,03	45			48	31	16	0,6
	Рыба тушеная с овощами	80/100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
№ 694	Картофельное пюре Масло сливочное	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,3 4 0,08	144 74,8	0,02 4	34	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
639	Компот из сухофруктов	200	0,8		21,8 2	87,6		0,40				15,40	12	3,06
	Итого	600/640	21,43	14,4 7	93,3 8	587,28	0,24 4	81,7 6	2,07	1,81	343,49	254,37	154,74	39,6 4