

Утверждаю:
Директор МБОУ «Алексеевская СОШ»
Рахаева Н.И
Приказ № 114-о от 30.08.2024 г

МЕНЮ
филиала «Соловьи́хинская СОШ»
МБОУ «Алексеевская СОШ»
Петропавловского района
на 2024 – 2025 учебный год (5-11 кл)

День: Понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	плов	250	12	14	33	317	2,1	0,4			51	123,2	53,40	2
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,2 2	260	103	25	3,59
639	чай с лимоном и сахаром	200	0	0	6	22								
	нарезка из свежих огурцов	100	0	0	2	8	0,03	45			48	31	16	0,6
	Итого	650	17	15	63	457	37,6 3	45,0 4		0,2 2	335	257,20	94,40	6,19

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12-18 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	8	14	17	204	0,08		0,27		3,75	5,5	5,0	0,05
	хлеб	100	2	1	19	92	35,5			0,2 2	260	103	25	3,59
685	кисель	200	0	0	13	57						1,76	0,96	0,09
	Итого	550	10	15	49	353	35,5 8		0,27	0,2 2	263,7 5	110,2 6	30,96	3,73

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12-18 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													
54-3а	нарезка из помидоров	100	0	0	1	4	0,06	25			17	26	20	0,9
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	250	3	2	26	234	2,8	20	0,09		380		18	6,7
54-2м	гуляш	50	10	13	12	72								6,8
пром	хлеб	100	2	1	19	87	35,5			0,22	260	103	25	3,59
54-21гн	какао	200	4	3	12	100		0,40				15,40	12	3,06
	Итого	700	19	19	70	497	38,36	45,40	0,09	0,22	657	144,40	75	21,05

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12-18 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 рисовая с маслом	250	11	15	38	298	0,018 0,016 0,02	0,06	0,09 0,4	1,2	140 16 48	180 30 60	28 100 0,1	0,012 2 0,4
	хлеб	100	5	1	19	95	17			0,11	130	51	12	1,73
	сок	200	0	0	11	47		2,2				1,76	0,96	0,09
	сыр порционный (российский)	30	0	0	0	0	0,012	0,48	0,078		300	0,046	15	0,33
	Итого	580	16	16	68	480	17,054	2,26	0,908	1,31	634	322,76	64,06	3,87

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12-18 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	3	5	56	0,03	45			48	31	16	0,6
№ 565	тефтели	100	13	22	12	218	0,07				2,84	6,88	6,88	0,72
№ 388	каша перловая рассыпчатая	200	5	4	40	200	2,1				172	323	1,8	450
	хлеб	100	2	0	8	42	35,5			0,22	260	103	25	3,59
	компот из сухофруктов	200	0	0	10	43		2,2				1,76	0,96	0,09
	Итого	700	21	29	75	559	37,5 3	47,2		0,22	482,8 4	455,64	40,64	455, 54

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12-18 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	котлета	100	12	12	16	224	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50
№ 688	Макароны отварные с подливом	200			32	102	0,31		0,135 0,09	2,4	38	17,4	21,2	1,6
	хлеб	100	4	4	12	105	35,5			0,22	260	103	25	3,59
685	чай с лимоном и с сахаром	200	0	0	6	26		0,40				15,40	12	3,06
	Итого	650	16	16	66	457	35,91	0,55	33,97	2,62	341,75	302,18	90,33	9,75

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12-18 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	Са	Р	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	280,95	0,16	24,95	12	2,56	41,92	110,68	38,38	1,42
	Хлеб	100	4	4	12	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
	Нарезка из свежих овощей	100	0	1	1	14	0,03	45			48	31	16	0,6
686	Кофейный напиток	200	4	3	11	86	0,04	0,02	4	0	0	38	40	32
	Итого	650	11,7 9	15,51	48,1	490,95	35,7	69,97	16	2,78	349,9 2	22,68	118,3 8	38,6

День: Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 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 свежей капусты с морковью	100	1	4	5	81	0,03	45			48	31	16	0,6
	тефтели	100	9	8	19	193	0,11	0,5	0,10	0,3	40	240	55	0,8
№ 694	Картофельное пюре с подливом	260	3	5	9	74	0,024	34	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
	хлеб	100	4	4	29	127	35,5			0,22	260	103	25	3,59
639	сок	200	0	0	11	45		0,40				15,40	12	3,06
	Итого	760	17	21	73	520	35,6 6	79,9 0	0,65	0,52	608	401,36	172,6 0	42,0 9

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12-18 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 вязкая молочная пшеница	250	8	11	34	275	0,018 0,016 0,02	0,06	0,09 0,4	1,2	240	180 300 60	28 100 0,1	0,012 2 0,4
	хлеб	100	5	1	29	140	35,5			0,22	260	103	25	3,59
	какао	200			9	42								
	сыр порционный (российский)	30	4	4	1	53	0,012	0,48	0,078		30	0,046	15	0,33
	Итого	580	17	16	73	510	17,15	0,54	0,56	1,42	530	591	17,10	10,06

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12-18 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	жаркое по - домашнему	250	12	16	17	286	1,8		9,2	25	0,6	32,0	188	44
	хлеб	100	4	1	29	140	35,5			0,22	260	103	25	3,59
685	компот из сухофруктов	200	0	0	19	81		2,2				1,76	0,96	0,09
	Итого	550	16	17	65	507	37,3	2,2	9,2	25,22	260	136,76	213,96	47,68