

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №5
_____ Н.Г.Одинцова.

Примерное меню
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов
МБОУ СОШ №5 с. Водораздел
Андроповского района Ставропольского края
в 2023-2024 учебном году

Неделя: первая

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
			Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	33,85
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,00	15	60				6				0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03	0	0	0,3	6	13,5	4,26	0,3
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
15	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14
338	Яблоко	100												
	ИТОГО:	465	16	24,41	73,26	576,42	0,74	0,21	77	0,99	288	305,9	131,83	34,71

Неделя: первая
ВТОРНИК

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Тефтели из говядины	75/50	14,84	22,96	15,68	390	0,04	0,18	0,22	1,2	100,82	151,5	14,4	1,32
306	Каша гречневая	150	0,9	1,3	2,0	23,4	0,06	2,9	0,01		6,3	18,8	6,2	0,2
379	Компот из фруктов	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0,054	1,17	1,8	0,01	113,2	81	12,6	0,46
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
338	Банан	150												
	ИТОГО:	405	21,44	34,31	55,88	683,25	018	4,25	42,03	1,63	228,72	267,8	37,46	2,3

Неделя: первая **Среда**

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
234	Макароны отварные с сыром	180/36	7,8	7,31	5,93	120,6	0,14	8,48	0,1	3,6	9,36	4,6	9,71	1,06
377	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	60	0,00	16,01	0	0,014	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
338	Йогурт	125												
	ИТОГО:	470	15,54	19,62	61,66	548,9	0,28	27,68	40,19	4,45	79,21	111,04	42,16	3,07

Неделя: первая

Четверг

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/331	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/25	35,7	10,53	90,9	598,7	0,17	2,1	0,3	6,2	293,3	406,6	91,2	3,28
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,04	1,3	20	0,02	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
338	Яблоко	100												
	ИТОГО:	455	43,86	21,38	130,3	882,95	0,24	3,4	60,3	6,64	426,14	532,75	122,21	4,42

Неделя: первая

Пятница

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Овощи натуральные или соленые	60	5	0,1	1,5	8,1	0,2		0,003	1,04	158	208	44	1,68
71	Котлеты рыбные, рубленные из минтая	80/5	11.3	12,8	10	200,1	0,03	12,5	0,55	0	7	13	10	0,45
312	Картофельное пюре	200/7	3,2	6,0	21,4	152,6								
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,00	15	60	0,00	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
338	Банан	150												
	ИТОГО:	550	13,1	16,25	69	477,25	0,26	12,5	40,55	1,46	179,4	237,5	58,26	2,85

Неделя: вторая

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ ре-цеп-туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	33,85
349	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,00	15	60	0	0,2	0	0	6	0	0,2	0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
15	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14
338	Яблоко	1/125												
	ИТОГО:	465	16	24,41	43,26	576,42	0,74	0,41	77	0,99	294,08	305,9	132,03	34,71

Неделя: вторая **Вторник**

№ рецптуры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из курицы	75/150	12,3	13,6	1,08	327	0,07	0,8	1,18	3,7	0,16	86,24	11	0,73
349	Компот из сухофруктов	200	3,76	3,2	26,7	87,6	0,04	1,3	20	0,02	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
14	Кондитерское изделие	50	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
338	Банан	100												
	ИТОГО:	470	25,44	29,19	66,51	647,1	0,23	5,24	61,27	4,16	187,9	293,67	65,3	2,42

Неделя: вторая

Среда

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая овсяная молочная с маслом	200/10/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	0,6
376	Сок фруктовый	200	0,2	0,00	15	60	0,00	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
15	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14
	Йогурт	125				70								
	ИТОГО:	465	16	24,41	73,26	576,42	0,74	0,21	77	0,99	294,08	305,9	131,83	1,46

Неделя: вторая

Четверг

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/331	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/25	35,7	10,53	90,9	598,7	0,17	2,1	0,3	6,2	293,3	406,6	91,2	3,28
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0	135,8	0	0	150,8	0,5	183,93	4,68
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
	Яблоко	100				94								
	ИТОГО:	570	47	16,43	138,9	873,7	1,2	137,9	6,3	6,51	587,6	465,6	292,96	8,38

Неделя: вторая

Пятница

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	Котлеты рубленые из бройлера цыплят	80	11,8	15,5	17,8	257,6	0,16	0,84	0,046	0,6	105,05	185,52	13,46	1,68
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,6	26,9	151	0,06	0	0,045	0	6,32	37	8	0,7
71	Овощи натуральные	60												
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60	0	16,01	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
	Фрукты	100												
	ИТОГО:	470	19,8	27,75	72,4	602,05	0,25	16,85	40,09	1,16	125,02	247,2	30,12	3,56

