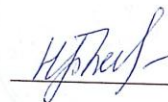


Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 20



Бессонова Н.П.

Примерное меню

для организации питания обучающихся

МАОУ «СОШ №20»

5-11 классов на 2024-2025 учебный год.

Осенне - зимний период.

1-2 неделя

Примерное меню для организации питания обучающихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год. Осенне-зимний период.

день: **понедельник**

неделя: **первая**

сезон: **осенне-зимний**

возрастная категория: **12 лет и старше**

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	Суп молочный	200	2,45	4,92	16,81	226,2	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
349	Компот из смеси	200	0,48		25,68	98,36	0,02	22,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	349
****	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75		
108	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,2	26,7	75,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
110	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	61,84	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95

*

день: **вторник**

неделя: **первая**

сезон: **осенне-зимний**

возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
120	Суп мясной	200	4,0	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14		0,36	159,78	91,14	14,92	175
379	Кофейный напиток с сахаром	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
****	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
108	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,2	26,7	75,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
110	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	61,84	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95

день: среда
 неделя: первая
 сезон: осенне-зимний
 возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
517	Макароны отварные с маслом	200	9,2	28,16	39,82	290,5	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	0,74
377	Чай с сахаром	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	23,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
****	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
108	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,2	26,7	75,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
110	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	61,84	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95

день: четверг
 неделя: первая
 сезон: осенне-зимний
 возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
120	Суп мясной	200	4,0	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14		0,36	159,78	91,14	14,92	175
359	Кисель с витаминами	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
****	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
108	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,2	26,7	75,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
110	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	61,84	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95

день: **пятница**
 неделя: первая
 сезон: **осенне-зимний**
 возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша с маслом	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36	0,02	22,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	349
****	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
108	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,2	26,7	75,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
110	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	61,84	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95

день: **понедельник**
 неделя: **вторая**
 сезон: **осенне-зимний**
 возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная с маслом	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
349	Компот из смеси	200	0,48		25,68	98,36		22,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
****	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
108	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,2	26,7	75,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
110	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	61,84	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95

день: **вторник**
неделя: **вторая**
сезон: **осенне-зимний**
возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
120	Суп мясной с крупой	200	4,0	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14		0,36	159,78	91,14	14,92	175
379	Кофейный напиток с	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
****	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
108	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,2	26,7	75,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
110	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	61,84	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95

день: **среда**
неделя: **вторая**
сезон: **осенне-зимний**
возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша гречневая с маслом	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
359	Кисель с витаминами	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
****	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
108	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,2	26,7	75,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
110	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	61,84	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95

день: **четверг**
неделя: **вторая**
сезон: **осенне-зимний**
возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
517	Макароны отварные с маслом	200	9,2	28,16	39,82	290,5	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	0,74
502М	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,12
****	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
108	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,2	26,7	75,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
110	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	61,84	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95

день: **пятница**
неделя: **вторая**
сезон: **осенне-зимний**
возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
120	Суп мясной с крупой	200	4,0	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14		0,36	159,78	91,14	14,92	175
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36	0,02	22,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	349
****	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
108	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,2	26,7	75,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
110	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,9	61,84	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 20

_____ Бессонова Н.П.

Примерное меню

для организации питания обучающихся

МАОУ «СОШ №20»

5-11 классов на 2024-2025 учебный год.

Осенне - зимний период.

1-2 неделя