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 2022-2023 учебный год.Осенне-зимний период.

день: **понедельник** неделя: **первая**

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

No	Наименование блюда	Macca	Пищевы	е вещест	ва (г)	Энергетическая		Витамин	ІЫ МГ		Минерал	тьные вещес	тва мг	
рецепта		Порции	белки	жиры	углеводы]	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						Ценность ккал								
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
10 10 10 10	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	U	U	U	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

No	Наименование блюда	Macca	Пише	вые вещес	CTD2 (F)	Энергетическая		Витами	WILL ME		Мицерал	пьные веще	CTD2 ME	
h 4 ≅	паименование олюда	Macca	Пищев	ыс вещее	лва (1)	Энергетическая		Dитами	4ны мі		Минсрал	тьные веще	CIBa MI	
рецепта		Порции	белки	жиры	углеводы	Ценность ккал	B1	C	A	E	Ca	P	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	U	U	U	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	,	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

No	Наименование блюда	Macca	Пищевы	е вещести	ва (г)	Энергетическая	Е	Витамин	ы мг		Минерал	ьные вещес	гва мг	
рецепта		Порции	белки	жиры	углеводы	Ценность ккал	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
517	Макароны отварные с	200	9,2	28,16	39,82	290,5	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	0,74
	маслом													
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
At Mr Mr A	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	U	U	U	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

<u>No</u>	Наименование блюда	Macca	Пищевы	е вещест	ва (г)	Энергетическая	I	Витамиі	ны мг		Минерал	льные вещес	тва мг	
рецепта		Порции	белки	жиры	углеводы	Ценность ккал	B1	С	A	Е	Ca	P	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
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	U	U	U	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

З<u>автр</u>ак

№	Наименование блюда	Macca	Пищевы	е вещесті	ва (г)	Энергетическая		Витами	ны мг		Минерал	ьные вещест	гва мг	
рецепта		Порции	белки	жиры	углеводы	Ценность ккал	B1	С	A	Е	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
de de de de	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	U	U	U	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

№	Наименование блюда	Macca	Пищевы	е вещест	ва (г)	Энергетическая]	Витамиі	ны мг		Минерал	пьные вещес	тва мг	
рецепта		Порции	белки	жиры	углеводы	Ценность ккал	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная с	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
	маслом													
349	Компот из смеси сухофруктов	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	U	U	U	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

<u>Завтр</u>ак

№	Наименование блюда	Macca	Пищевы	е вещесті	ва (г)	Энергетическа я]	Витами	ны мг		Минерал	вные вещес	тва мг	
рецепта		Порции	белки	жиры	углеводы	Ценность ккал	B1	С	A	Е	Ca	P	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
		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	U	U	U	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

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Macca	Пищевы	е вещест	ва (г)	Энергетическая	E	Витамин	ны мг		Минерал	ьные вещес	тва мг	
рецепта		Порции	белки	жиры	углеводы	Ценность ккал	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	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
Ale ale ale	Кондитерское изделие	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	U	U	U	71,1	15,75	21,15	1,76
108	Хлеб пшеничный	30	3,85		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

<u>Завтр</u>ак

No	Наименование блюда	Macca	Пищевы	е вещесті	за (г)	Энергетическа я	F	Витамин	ны мг		Минерал	ьные вещес	тва мг	
рецепта		Порции	белки	жиры	углеводы	Ценность ккал	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						цеппоств ккал								
517	Макароны отварные с	200	9,2	28,16	39,82	290,5	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	0,74
	моотом													
502M 15г	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	U	U	U	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

№	Наименование блюда	Macca	Пищевы	е вещест	ва (г)	Энергетическая	F	Витамин	ны мг		Минерал	іьные вещес	тва мг	
рецепта		Порции	белки	жиры	углеводы	Ценность ккал	B1	С	A	Е	Ca	P	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	U	U	U	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