

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

№ 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
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 Кондитерское изделие	200 45	0,48 2,97	 0,54	25,68 15,3	98,36 81,45	0,02 0,08	22,82 0	0,16 0	0 0	19,48 71,1	31,94 15,75	15,32	349
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	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
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	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	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 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	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		B1	C	A	E	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
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		B1	C	A	E	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
	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		B1	C	A	E	Ca	P	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
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	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	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
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