



Согласовано

Директор школы



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель
Троицкий К.А.



ПРИМЕРНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезон зима-весна 2024-25 учебного года

Возрастная категория учащихся старше 12 лет

День первый
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная мананя	15/10/150	10,7	8,02	44,73	287,3	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
943	Чай с сахаром	1/200	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1
	Итого		11,9	8,02	77,33	417,3	0,21	16	0,14	66	180	36,4	1,7
	ОБЕД												
58	Салат из помидоров свежих	1/60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9		7,8	14,4	10,8	0,5
170	Борщ со сметаной	10/250	2,075	5,2	12,8	106,25	0,095	12,48		26,25	64,75	27,75	1,025
679	Гречка отварная	1/150	3,69	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	5,51	70,8	22,8	0,53
493	Курица тушеная в соусе	50/50	11,77	3,2	4,8	123,77	0,07	0,4	0,02	43	139	23	0,5
868	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		21,569	21,195	108,21	610,45	0,476	31,28	0,06	202,6	423	136,4	5,355
	ПОЛДНИК												
1008	Напиток апельсиновый	1/115	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
748	Пирожок со сгущенкой	1/60	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61
	Всего		45,769	41,615	215,64	1292,59	0,866	53,28	0,28	341,6	864	210	8,665

День второй
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
393	Запеканка рисовая с творогом	1/100	12,4	12,73	33,58	182,75	0,15		0,15	188	280	32	0,5
944	Чай с лимоном	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	11,8		16	14	8	0,4
	Итого		13	12,73	64,98	316,75	0,17	11,8	0,15	204	294	40	0,9
	ОБЕД												
79	Салат из свежей капусты	1/60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	12,15	19	9,72	0,4
216	Суп вермешелевый с курицей	1/250/15	12,8	8,8	12,9	294,32	0,06	20,5		65	185	25	0,8
694	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	39	85,5	28,5	1,05
610	Котлета из говядины с соусом	40/30	10,57	25,42	8,21	303,3	0,15	0,06	46,07	16,98	112,8	16,23	1,95
867	Компот из кураги	1/200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	32,32	21,9	17,56	0,48
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		31,86	47,346	94,68	1045,98	0,441	27,67	46,18	175,5	456,2	104	5,28
	ПОЛДНИК												
б/н	Плюшка	1/70	7,91	15,72	14,98	230	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Снежок	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	340	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	Всего		53,77	75,796	189,74	1702,73	0,731	47,47	46,33	441,5	888,2	179	8,08

День третий
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
420	Макароны запеченные с яйцом	60 / 30	15,25	13,9	21,1	593,114	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,1	0	25,2	96		6		12	4	4	0,2
	Итого		15,35	13,9	46,3	689,114	0,18	13,3	0,14	192	295	33	1,8
	ОБЕД												
55	Салат из огурцов	1/60	0,43	6,06	1,2	61,2	0,018	3	0	10,8	19,8	7,8	0,3
208	Щи со сметаной	20 / 250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95		27,3	36,77	15,22	0,72
601	Рис отварной	1/150	10,86	8,59	23,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
486	Рыба тушеная в томате	45/30	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	35	203	39	0,8
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	15	60				11	3	1	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		30,87	27,33	83,92	614,57	0,338	8,65	0,01	112,1	402,6	143,5	5,12
	ПОЛДНИК												
1058	Пирожок со сгущенкой	35 / 40	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
	Итого		8,2	9	33,8	259,84	0,11	6	0,07	60	177	29	2
	Всего		54,42	50,23	164,02	1563,524	0,628	27,95	0,22	364,1	874,6	205,5	8,92

День четвертый
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
378	Каша молочная пшениная	20/15/200	10,86	8,59	13,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
1010	Напиток яблочный	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4

	Итого		11,46	8,59	45,23	249,37	0,14	1,8	0	34	122	81,5	2,8
ОБЕД													
55	Салат из огурцов и помидоров	1/40	0,72	3,24	6,78	59,4	0,012	3,6	0	18,6	19,8	10,8	0,96
222	Суп рисовый с курицей	1/250/15	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	16,25	71	29,25	1,1
688	Макароны отварные	1/150	2,75	5,99	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	52,17	71,03	33,33	1,14
511	Биточки из курицы	50 / 40	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	32,06	101,8	15,73	1,037
859	Компот из яблок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	0	14	0	0	2,8
б/н	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
	Итого		23,63	28,98	71,91	631,35	0,359	50,55	0,064	145,1	316,6	101,1	7,637
ПОЛДНИК													
747	Кекс столичный	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
1013	Напиток сокодержащий	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,4	7,9	37,6	324,34	0,13	8	0	86	199	41	1,9
	Всего		43,49	45,47	154,74	1205,06	0,629	60,35	0,064	265,1	637,6	223,6	12,34

День пятый
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная рисовая	30/20/200	5,02	5,21	33,5	216,15	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,3	0	15,2	60	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1
	Итого		5,32	5,21	48,7	276,15	0,09	12	0,14	104	137	49	1,2
	ОБЕД												
82	Салат витаминный	1/50	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	7,8	14,4	10,8	0,5
216	Суп вермешелевый с яйцом	1/250/20	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	34	47,5	22,25	0,8
646	Плов из курицы	1/150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	39	85,5	28,5	1,05
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6

	Итого		9,5	18,1	65,83	463	0,282	33,48	0,06	102,8	187,4	74,55	3,75
	ПОЛДНИК												
747	Пирожок с повидлом	25 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
б/н	Сок натуральный	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
	Итого		7,68	8,2	38,9	257	0,12	3,02	0,07	110	168	25	1,6
	Всего		22,5	31,51	153,43	996,15	0,492	48,5	0,27	316,8	492,4	148,6	6,55

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623624

Владелец Шалькина Светлана Венедиктовна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025