

Утверждаю
Директор МБОУ «Первомайская СОШ»
Е.И. Литвинова
Приказ №128 от «26» августа 2022

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся МБОУ «Первомайская СОШ» 5-11 классов
на 2022-2023 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
520	Картофель тушеный с овощами	150	3,2	8,03	21,64	189	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
304	Птица тушеная в томатном соусе	100	15,44	17,22	15,33	238	21,67	19,93	111,5	1,01	18,76	75	0,056	0,38
685	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
14	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,97	12,2	60,1	342	294	44,1	107,1	1,47			0,017	
199	Сок	180	0,1		22,5	86	3,54	1,10	1,94	0,09				2,33
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		29,17	37,65	146,57	978	381,61	104,73	329,44	4,7	18,76	75	0,248	8,11

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порци	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
295	Котлеты рубленные из бройл. цыпл. с соус	100	8,36	5,7	29,8	242	33,8	19,6	87	1,22		216	0,066	0,44
303	Каша пшеничная вязкая	180	5,1	9,15	34,2	252	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34	0,0	50	72	4	40	0,096	0,019	0,014	0,003	0,024
139	Суп картофельный с горохом	250	6,4	5,45	20,65	158	46,5	37,5	139,5	2,15		0,825	0,24	6,2
685	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		24,17	22,88	111,65	825	184,7	88,7	327,4	5,448	36,019	234,835	0,405	6,664

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
128	Пюре картофельное	180	3,2	8,03	21,64	205	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
278	Тефтели с соусом	100	16,3	12,93	4,91	136	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2,41	5,8	12,88	113	41,5	29,5	95,5	1,25		0,5	0,06	6,85
379	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,8	20,16	117	33,3		45				0,018	0,36
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		25,45	28,0	74,39	642	131,1	79,7	249,97	3,38		216,5	0,733	13,03

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
43	Мясо по-домашнему	100	18	14,3	6,6	228	64,5	25	189	2,2		0,23	0,08	1,6
512	Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	27	18	61,2	0,72			0,036	
	Огурцы свежие порц	40	0,28	0,04	0,76	4	6,8	5,6	12	0,2		8	0,012	2,8
377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		25,24	25,38	81,7	649	118,7	58,2	288,6	4,2		8,23	0,168	4,4

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
224	Запеканка из творога с морковью	200	9,06	7,09	23,21	349	127,01	18,89	140,57	0,57	41,7	25,48	0,05	0,31
692	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	137	33,3		45	0	0	0	0,018	0,36
377	Рыба запеченная	100	15,8	5,4	3,5	157	25	49	133	0,93	0,01		0,113	1,4
520	Картофель тушеный	180	3,386	9,64	25,97	227	49	65	96,27	1,24	0,01	0,036	158	6,3
348	Напиток из кураги	180	1,26	1,80	20,16	103	33,3		45				0,018	0,36
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		33,05	25,97	107,0	1044	273,61	137,09	479,04	3,05	41,7 2	25,516	158,2 3	8,73

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
202	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	295	14,63	21,6	41,4	1,125	43,2	21,6	0,067	
6	Бутерброды с сыром	50	5,94	5,01	20,42	158	259,03	25,7	170,83	1,025	9,08	4,91	0,064	
290	Птица тушеная в соусе	120	13,9	15,5	13,8	205	19,5	17,4	100,38	0,91	16,88	67,5	0,05	0,34
342	Компот из свежих ягод	180	0,4		19,9	89	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		28,64	31,73	109,96	818	308,2	72,5	339,01	3,56	69,18	^{94,01}	0,221	3,06

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
173	Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,85	216	30,71	109,69	2,486				0,115	
269	Котлеты особые с соусо	100	15,54	1,12	34,59	172	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16
135	Суп из овощей со смета	250/5	4,01	5,95	13,38	127	54,5	29	135,5	1,3		0,39	0,1	13,15
382	Какао с молоком	180	1,26	1,4	15,93	106	54	6,3	40,05	0,04	9	4,5		0,58
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		28,85	17,17	109,55	692	156,5 1	163,25	271,74	2,32	9	148,9	0,615	13,89

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
131	Рассольник домашний	250	2,86	5	15,78	167	41	29,5	112,5	1,2		0,8	0,105	11,2
297	Фрикадельки куриные с соусом	70/50	16	14,5	33,17	205	30,01	28	112	2,19	0,041	0,041	0,099	0,8
520	Картофель отварной	180	3,386	9,64	25,97	227	49	65	96,27	1,236	0,012	0,036	158	6,3
376	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		24,76	29,38	101,92	722	140,4 1	132,1	347,17	5,7	0,053	0,077	158,2	18,3

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,46	5,85	9,53	100	50	23	93	0,85		0,77	0,065	21,6
492	Плов из птицы	260	26,42	20,97	53,21	508	60,89	48,78	224,1	2,99	0,039	1,82	0,172	3,77
	Огурцы свежие порц	40	0,28	0,04	0,76	4	6,8	5,6	12	0,2		8	0,012	2,8
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,44		29,9	90	10	4	8	0,16				6,36
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		31,88	27,1	108,2	773	133,7	85,58	356,3	4,56	0,039	10,55	0,289	34,53

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
289	Рагу из куриных окорочков	300	16,47	21,27	34,86	348	44,18	45,04	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32
140	Свекла тушеная	50	0,35	0,026	1,84	20	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33
378	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
304	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,6	12,4	46	258	125,7	42,3	175,2	1,25	40	30	0,08	0,87
693	Какао с молоком	180	3,38	3,49	24,01	135	137	19,2	112,1	0,43	22	11	0,05	1,43
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		31,26	37,43	133,71	884	334,5	126,3	525,94	7,03	62	354,74	0,35	9,95