

Утверждено

Директор МКОУ СОШ п. Орлецы

Нагорского района

Кировской области

Костылева Т.Г.



Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год

Меню с 12 до 18 лет, сезон: осень-зима

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская	Витамины, микроэлементы (мг)							Перцент №
		Б	Ж	У		С	А	Mg	Ca	Fe			
Понедельник													
Завтрак	100	0,0	12,0	0,0	108,0	6,0	0,0	42,0	7,0	0,0	36-1997г		
Салат из свежих огурцов	100/70	25,5	22,3	10,0	282,0	7,1	1,4	72,0	32,9	4,6	408-1994г		
Печень тушеная в соусе	230	8,4	6,4	51,0	301,0	0,0	0,0	11,2	14,3	1,1	332-2004		
Макаронные изделия отварные	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	685-2004		
Чай с сахаром	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0			
Хлеб ржано-пшеничный													
Итого		38,0	40,7	100,9	868,0	13,1	1,4	181,2	66,5	5,8			
вторник													
Завтрак	100	2,7	1,4	10,5	153,0	0,7	0,0	0,0	20,0	0,7	Кирп. диаб.		
Салат из свежих помидоров	250	6,2	5,9	62,7	335,0	14,1	0,0	100,7	66,4	2,0	297-2004		
Каша рисовая рассыпчатая	120/50	21,6	17,5	17,4	315,0	0,8	0,0	32,3	25,4	0,1	451-2004		
Коглета	200/7	0,2	0,0	10,2	41,0	2,8	0,0	0,8	3,1	0,1	686-2004		
Чай с лимоном	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0			
Хлеб ржано-пшеничный													
Итого		34,7	24,8	130,8	986,0	18,4	0,0	189,8	126,9	2,9			
Завтрак													
среда													

Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины, микроэлементы (мг)							Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	Мг	Са	Fe			
Салат из свежих овощей с маслом	100	1,4	8,2	8,0	110,0	9,1	4,8	20,2	37,2	1,3	64-2003		
Тфтели из говядины с рисом	120/50	15,7	26,0	19,9	371,0	1,5	0,0	23,2	9,6	0,9	462-2004		
Каша гречневая рассыпчатая	250	14,0	8,7	57,9	372,0	0,0	0,0	204,1	21,6	7,0	297-2004		
Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6	0,0	3,1	6,0	0,8	631-2004		
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0			
Итого		35,3	43,0	133,0	1063,0	12,2	4,8	306,6	86,3	10,0			
четверг													
Завтрак													
Огурец соленый к гарниру	60	0,0	0,0	2,0	7,2	6,0	0,0	42,0	7,0	0,0			
Жаркое по-домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406,0	1,9	0,0	8,6	9,6	0,4	436-2004		
Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70,0	12,0	0,0	5,7	15,4	0,2	363-2004		
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0			
Итого		26,9	24,3	73,7	625,2	19,9	0,0	112,3	43,9	0,6			
пятница													
Завтрак													
Салат из свежих овощей	100	2,2	3,6	8,4	73,0	22,7	0,0	21,3	61,3	0,8	43-2004		
Копченая рыба	120/10	19,3	20,9	15,5	329,0	0,3	0,1	25,5	39,8	1,1	388-2004		
Щедрое картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215,0	8,0	0,0	45,1	55,8	1,6	520-2004		
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,5	0,0	27,0	110,4	0,9	693-2004		
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0			
Итого		33,8	35,3	97,6	852,0	31,5	0,1	174,9	279,3	4,4			
2 недели													
Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины, микроэлементы (мг)							Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	Мг	Са	Fe			
Понедельник													
Завтрак	120/50	21,6	17,5	17,4	315,0	0,8	0,0	32,3	25,4	0,1	451-2004		
Виточки	180	7,2	12,0	33,5	266,4	0,0	0,0	204,0	20,3	3,6	463-1994г		
Каша гречневая рассыпчатая													

Салат из свежих помидоров	100	1,2	5,2	6,0	101,4	16,9	0,0	0,0	0,0	3,1	12,6	0,6	39-1997г
Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6	0,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	0,8 631-2004
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	295,4	76,4	5,0	
Итого		34,2	34,8	104,1	892,8	19,3	0,0						
вторник													
Завтрак	100/75	22,5	19,9	7,0	298,0	0,5	0,0	0,0	0,0	26,8	18,5	2,8	141-2002
Гуляш из говядины	230	4,7	8,1	29,9	215,0	8,0	0,0	0,0	0,0	45,1	55,8	1,6	520-2004
Щоре картофельное	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	685-2004
Чай с сахаром	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный													
Итого		31,3	28,0	76,8	690,0	8,5	0,0	0,0	0,0	127,9	86,6	4,5	
среда													
Завтрак	100	0,9	3,4	8,4	67	2,1	0	0	0	23,1	19,14	0,79	49-2004
Салат из свежей моркови с яблоком	100	12,50	19,20	12,10	307,30	0,80	0,07	0,07	0,07	27,47	43,35	1,57	Кир. обл
Зразы ленивые	250	6,2	5,9	62,7	335,0	14,1	0,0	0,0	0,0	100,7	66,4	2,0	297-2004
Каша рисовая рассыпчатая	200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,5	5,0	5,0	5,0	12,2	105,9	0,1	693-2004
Какао	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный													
Итого		27,2	31,2	127,0	944,3	17,6	5,1	5,1	5,1	219,5	246,7	4,5	
четверг													
Завтрак	230	50,0	7,5	21,7	174,0	37,9	0,1	0,1	0,1	45,2	118,0	1,7	534-2004
Капустя тушеная	120/50	15,7	26,0	19,9	377,0	1,5	0,0	0,0	0,0	23,2	9,6	0,9	462-2004
Тефтели из говядины с рисом	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	685-2004
Чай с сахаром	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный													
Итого		69,8	33,5	81,5	728,0	39,4	0,1	0,1	0,1	124,4	139,8	2,7	
пятница													
Завтрак	100	19,10	6,60	0,00	139,00	9,60	0,07	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	310-1994г
Рыба запеченая с морковью	230	8,4	6,4	51,0	301,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	14,3	1,1	332-2004
Макаронные изделия отварные													

