

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ п. Орлецы

Нагорского района

Кировской области

Искр Т.Г. Костылева

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

меню с 12-18 лет, сезон: весна-лето

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины, микроэлементы (мг)						Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
Понедельник												
Завтрак												
Салат из св.огурцов	100	0,0	12,0	0,0	108,0	10,0	0,0	70,0	13,6	0,0	36-199г	
Печень тушеная в соусе	90/60	3,4	5,4	4,8	128,0	7,1	1,4	72,0	32,9	4,6	408-199г	
Макаронные изделия отварные	180	7,3	5,0	38,8	255,6	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	469-199г	
Чай с лимоном	200/7	5,0	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	7,0	1,0	628-199г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
итого		41,8	39,3	91,8	849,2	22,7	1,4	638,0	130,5	9,6		
вторник												
Завтрак												
Соус основной красный	50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-199г	
Салат из кваш.кап с яблоком	100	1,4	8,1	6,2	68,9	17,0	0,0	0,0	20,0	0,7	64-199г	
Колбаса	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,1	0,0	57,6	514,3	0,0	416-199г	
Каша гречневая	180	7,2	12,0	33,5	266,4	0,0	0,0	204,0	20,3	3,6	463-199г	
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	114,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-199г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
итого		33,5	40,1	104,3	881,9	17,3	0,0	361,6	692,6	5,3		
среда												
Завтрак												
Суп гороховый	250/10	6,0	5,0	20,0	148,0	8,7	1,3	177,5	49,2	3,5	138-199г	

Оладьи с повидлом(запеченные)	150/20	5,8	8,3	64,9	424,0	0,5	0,1	0,0	32,0	1,2	682-1994г
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	702-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого		15,8	13,3	142,9	823,0	9,2	1,4	234,5	94,2	4,7	
четверг											
Завтрак											
Рыба запеченая	100	19,10	6,60	0,00	139,00	9,60	0,07	0,00	0,00	0,00	310-1994г
каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	6,8	45,0	270,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	463-1994
Соус основной красный	50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	30,6	119,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	591-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого		28,5	14,9	109,4	703,0	14,6	0,1	111,0	28,8	1,3	
пятница											
Завтрак											
Салат из свежкл с маслом растительным	100	1,4	7,4	8,6	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Жаркое по-домашнему	250	16,5	16,2	36,0	380,4	23,0	0,0	57,6	0,0	0,0	394-1994г
Компот из фруктов	200	0,2	0,0	35,8	136,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	585-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого		22,1	23,6	110,4	765,2	23,0	4,8	254,4	121,6	0,6	

2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины, микроэлементы (мг)					Рецепт №	
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
Понедельник												
Завтрак												
Огурец соленый к гарниру	60	0,6	0,0	1,6	13,0	5,0	0,0	0,0	6,8	0,1		
Тфтели в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	120,0	43,7	0,0	423-1994г	
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	12,0	33,5	266,4	0,0	0,0	204,0	20,3	3,6	463-1994г	
Компот из яблок	200	0,2	0,0	35,8	136,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	585-1994	

Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого		26,3	24,7	112,9	844,9	8,8	0,0	381,0	83,8	3,7	
вторник											
Завтрак											
Салат из свеклы с маслом раст	100	1,4	7,4	8,6	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Быточки	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	72,0	642,8	0,0	416-1994г
Макароны отварные	180	4,8	7,2	46,8	274,7	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г
Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого		28,7	32,1	120,8	908,7	3,0	5,8	358,8	787,4	2,6	
среда											
Завтрак											
Борщ	250/10	2,0	7,7	13,0	134,5	8,2	0,0	0,0	50,6	1,1	110-2004г
Запеканка рисовая с повидлом	200/30	9,4	12,0	45,0	360,0	0,4	0,0	204,0	0,0	0,0	419-1983г
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	35,8	136,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	585-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого		15,6	19,7	123,8	772,5	8,6	0,0	261,0	63,6	1,1	
четверг											
Завтрак											
Котлета рыбная	100	11,8	8,4	5,0	168,0	10,0	0,1	0,0	32,0	1,2	324-1994г
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,7	201,6	16,3	0,0	800,0	91,1	1,3	472-1994
Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	114,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого		24,1	21,1	77,5	658,6	28,5	0,1	900,0	261,1	3,5	
пятница											
Завтрак											
Зразы ленивые	100	12,50	19,20	12,10	307,30	5,50	0,07	748,00	87,50	1,40	Киров.л.
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	6,8	45,0	270,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	463-1994
Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г

Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого		22,1	27,5	110,9	810,3	10,5	0,1	1244,0	170,3	5,7	

Средний показатель 28,5 27,9 114,8 845,5 16,6 1,8 477,0 244,5 3,7

Технолог РУО Худякова Е.В.