

Согласовано

Директор МБОУ ООШ № 12 АГО
И.П.Нифантова



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ж.В.Гудкова



Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2024-2025 г.

Льготная категория

Возрастная категория: с 12 лет и старше
Суточная калорийность: обед 814-950 Ккал

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
461	Тефтели в соусе	100/30	14,36	19,18	17,24	304,78	0,14	0,00	0,00	0,00	32,00	231,11	46,22,	2,11
553	Рис припущенный	180	9,12	16,36	57,75	383,40	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,00	0,00	10,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
ТТК	Булочка "Дорожная"	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			29,68	35,54	120,09	901,18	0,42	0,00	0,00	1,84	63,72	321,31	38,70	4,25
2 - ой день ЗАВТРАК														
451	Шницель куриный	100	15,90	14,40	16,00	261,30	0,09	2,64	0,06	0,06	13,33	84,44	8,89	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	7,62	13,48	27,00	338,40	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
ТТК	Мучное изделие	50	4,00		18,00	84,00	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,00	0,00	10,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			29,72	27,88	86,10	812,20	0,36	2,64	0,06	1,90	41,05	162,14	45,09	3,29
3 - ий день ЗАВТРАК														
478	Запеканка картофельная с мясом говядины	240	25,00	24,50	41,25	495,00	0,07	20,00	0,08	0,64	320,00	27,20	60,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,00	0,00	10,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
			29,51	24,79	80,72	725,50	0,24	20,00	0,08	1,78	327,72	46,40	65,80	1,04
4 - ый день ЗАВТРАК														
443	Плов	200	20,25	19,75	45,25	448,00	0,11	1,10	0,03	0,00	18,00	30,22	18,00	1,10
пром	Мучное изделие	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			28,76	20,04	104,72	763,00	0,28	1,10	0,03	1,71	29,08	59,02	26,20	1,66

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 - ый день ЗАВТРАК														
490	Курица тушеная с морковью	100	18,70	36,40	7,24	257,00	9,00	0,60	0,03	0,48	23,00	39,20	19,00	1,60
510	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,12	10,98	31,20	293,40	0,24	8,90	0,00	0,70	68,00	138,00	48,00	1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
ТТК	Мучное изделие	50	4,00	0,00	18,00	84,00	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			31,02	47,38	81,54	762,90	9,35	9,50	0,03	2,32	98,72	196,40	72,80	3,74
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
451	Биточки мясные	100	15,90	14,40	16,00	261,30	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
510	Макаронные изделия отварные	180	6,90	11,40	76,12	247,00	0,03	0,00	0,00	0,00	36,00	152,50	40,40	3,45
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
ТТК	Мучное изделие	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			29,00	25,80	137,22	721,30	9,14	0,00	0,03	1,62	57,05	210,90	55,09	5,29
2 - ой день ЗАВТРАК														
436 /2	Жаркое по домашнему	230	17,52	16,18	46,44	420,00	9,02	2,30	0,03	0,48	119,00	51,70	19,40	1,05
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,00	0,00	10,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			21,08	16,42	80,84	594,90	9,34	14,37	0,22	1,15	158,28	84,00	32,87	2,70
3 - ий день ЗАВТРАК														
462	Котлета "Ежик"	100	14,31	12,96	14,40	234,90	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
520	Пюре картофельное	180	3,60	7,68	24,26	202,00	0,05	2,30	0,13	0,00	119,00	101,90	19,40	1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,00	0,00	10,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,00
			20,11	20,64	63,76	565,40	9,16	2,30	0,16	1,05	136,69	150,70	31,69	3,57

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 - ый день ЗАВТРАК														
451	Биточки в соусе	100/30	15,90	14,40	16,00	261,30	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	7,62	13,48	27,00	338,40	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,34	0,00	14,37	102,00	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,00
			27,42	28,12	81,77	804,10	9,53	5,07	0,20	1,85	39,61	118,00	43,76	5,50
5 - ый день ЗАВТРАК														
437	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,00	1,10	0,00	0,00	18,00	0,00	18,00	3,45
510	Каша гречневая вязкая	150	6,12	10,98	31,20	293,40	0,24	8,90	0,00	0,70	68,00	138,00	48,00	1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,34	0,29	14,37	102,00	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
пром	Мучное изделие	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,00
			26,56	17,77	84,67	669,90	0,35	10,00	0,00	1,84	93,72	157,20	71,80	6,39