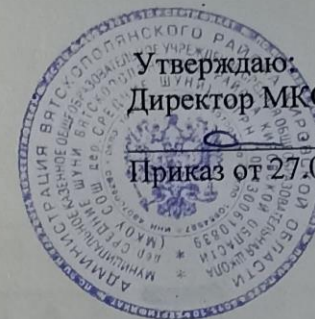




Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ дер. Средние Шуни
О.И. Муллагалеева
Приказ от 27.08.2024 № 47

Примерное меню на 10 дней
школьной столовой МКОУ СОШ дер. Средние Шуни (корпус1),
возраст от 11 лет и старше
(2024-2025учебный год)

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Каша гречневая молочная вязкая	200-5	10,9	11,3	44,5	325	0,26	0,61			149,78		132,0	4,13
685	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,1	35,0	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	185,54	-	0,03
769	Домашняя булочка	100	5,65	16,7	41,5									
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0.2				18		20	
	Итого		20,15	58,5	127,9	463	0,36	4,28	0,01	0,01	168,04	185.54	152	4,16

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний:
Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	4,1	6,4	26	174,02	0,16	13.6	0,18	0,44	46,59	73,32	37,1	1.36
1	Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6		0,0	0,0		36,8			0,0
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60	-	-	6,03		3,13	0,80
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Итого		11	13,9	78,1	474,62	0,26	32,52	0,18		154.48	73,32	76,66	2,76

День: среда
Неделя: первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: от 11лет и старше

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
332	Макаронные изделия	200	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,0			11,31		9.07	0,92
2	Наггетсы куриные	80	24,72	11.53	5,96	268					22		17	1,06
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	20,06	18,3	4,6	320,2	1,9							13
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103								
	Итого		54,88	35,53	82,76	921,20	2,06	0,0			51,31		46.07	14,98

День: четверг
Неделя: первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
520	Картофельное пюре	200	4,0	6,4	26	174,02	0,16	13,6	0,18	0,44	46,59	73,32	37,1	1,36
451	Котлета из говядины	80	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105					34,61		18,65	1,20
699	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0,0	19,8	77	0,01	5,28			7,11		2,49	0,11
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2							
	Итого		25,20	30,1	86,8	711,02	0,33	19,17	0,18	0,44	140,96	73,32	106,8	4,15

День: пятница
Неделя: первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
492	Плов из курицы	200	18,1	23,4	31,4	414	0,06	0,6			18,39		37,90	1,64
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12			2,73		0,73	0,06
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2							
	Итого		21,7	24,4	61,20	554	0,15	1,72			39,12		58,63	1,7

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
311	Каша молочная Дружба	200-5	7,7	10,6	41,06	291	0,14	0,66			156,08		45,44	0,99
685	Чай сахаром	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
769	Булочка домашняя	50	7,3	11,7	55,4	358					15,51		9,72	0,82
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2							
	Итого		23,01	24,44	124,67	809,33	0,35	4,33	0,01	0,01	302,14	185,54	174,24	20,23

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
297	Рис отварной рассыпчатый	180	4,3	4,7	44,1	240	0,04				5,48		29,94	
461	Тефтели из говядины	80-30	10,8	16,7	13,4	248	0,06	1,17			34,55		24,42	1,10
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60			6,03		3,13	0,80
	Хлеб дарницкий	50	3.5	1	20,5	103	0,2							
	Итого		18,8	22,50	95,2	659	0,31	2,77			46,06		57,49	1,9

День: среда
 Неделя вторая
 Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория: от 11лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
297	Гречка отварная с маслом	200	14,4	9,4	63,0	401	0,43				23,45		221,58	7,9
2	Шницель куриный	70	24,72	11,53	5,96	268					22		17	1,06
43	Салат из свежей капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,65			58,83		20,53	0,75
685	Чай с сахаром	200	0,7		9,1	35	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	185,54		0,03
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20.5	103	0,2							
	Итого		45,42	26,43	108,86	896,4	0,56	25,32	0,01	0,01	122,54	185,54	279,11	9,74

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
520	Картофельное пюре	200	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45			42,72		34,08	1,24
2	Палочки куриные	50	24,72	11,53	5,96	268					22		17	1,06
639	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	9,3	37		1,12			2,73		0,73	0,06
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	0,01	1,86			34,61		18,65	1,20
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2							
	Итого		33,32	26,63	66,36	679	0,35	15,43			102,06		70,46	3,56

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 11 лет и старше

:№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
492	Плов из курицы	200	23,0	29,2	40,2	418,9	0,05	0,76			25,19		47,13	2,10
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,0			0,26		0,0	0,03
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2							
	Итого		26,6	31,7	82,1	556,9	0,14	0,76			43,45		67,13	2,13

Повар детского питания: Л.Ф.Салихова