

«Утверждаю»

Директор школы

Никитин В.А.

13.01.2025



МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся с 5 по 11 класс

День 1

Неделя Первая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
17991	Каша геркулесовая.	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,00	0,00	11,80	0,05	0,05	0,00	0,04	0,00
10968	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	0,00	4,80	1,00
18326	Хлеб ржаной	40	5,60	1,10	49,40	232,00	5,60	1,10	49,40	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11149	Чай с шиповником.	200	0,09	0,03	8,73	37,47	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
11009	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	1,10
	итога:	530	28,17	20,47	149,34	898,89	5,74	1,13	161,20	0,39	76,15	0,00	45,24	5,48

День 2

Неделя Первая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10924	Макароны отварные	180	3,89	5,10	37,77	225,18	0,00	0,03	0,00	0,01	0,04	0,00	0,02	0,06
11191	Соус томатный с мясом кур	75	8,80	12,67	7,82	463,52	0,15	0,61	19,50	0,09	57,01	0,00	66,76	0,08
18326	Хлеб ржаной	50	5,60	1,10	49,40	232,00	5,60	1,10	49,40	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
11009	Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	1,10
	итога:	545	25,96	19,69	159,19	1183,70	5,86	1,77	68,90	0,20	111,15	0,00	107,18	4,62

День 3

Неделя Первая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
11052	Суп гороховый с мясом кур	250	4,45	3,92	9,67	170,92	0,29	0,00	7,17	0,09	0,01	0,00	0,02	0,00
18326	Хлеб ржаной	50	5,60	1,10	49,40	232,00	5,60	1,10	49,40	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11009	Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	1,10
10989	Сок.	200	0,00	0,00	23,00	92,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
	итога:	540	17,65	5,82	131,27	729,92	6,00	1,13	56,57	0,19	54,11	0,00	40,42	4,48

День 4

Неделя Первая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10986	Рис отварной	180	4,80	7,60	51,10	298,70	0,02	0,00	0,02	0,05	0,78	0,00	12,43	0,34
11121	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75	20,96	11,81	14,22	244,69	0,18	13,13	12,13	5,42	72,69	0,00	93,13	1,86
18326	Хлеб ржаной	50	5,60	1,10	49,40	232,00	5,60	1,10	49,40	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
11009	Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	1,10
	итого:	545	39,03	21,33	178,92	1038,39	5,91	14,26	61,55	5,57	127,57	0,00	145,96	6,68

День 5

Неделя Первая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10338	Борщ с курицей	250	2,08	2,41	4,28	47,31	4,27	4,30	0,00	0,94	20,94	0,00	10,35	0,51
18326	Хлеб ржаной	50	5,60	1,10	49,40	232,00	5,60	1,10	49,40	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
16594	Коржик молочный.	75	2,80	23,70	76,50	603,87	0,06	0,00	0,00	0,00	388,50	0,00	8,00	0,62
	итого:	575	10,55	27,23	145,18	911,18	9,93	5,43	49,40	1,04	443,54	0,00	44,75	4,51

День 6

Неделя Вторая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11253	Суп вермишелевый с рыбными консервами	250	2,12	3,73	6,52	68,35	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,13	0,00
18326	Хлеб ржаной	50	5,60	1,10	49,40	232,00	5,60	1,10	49,40	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11019	Чай с лимоном.	200	0,00	0,00	8,00	31,69	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
21073	Пряник.	50	5,00	5,00	74,00	350,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	1,10
	итого:	550	12,72	9,83	137,92	682,04	5,72	1,14	49,40	0,10	54,11	0,00	40,53	4,48

День 7

Неделя Вторая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11049	Плов с курицей	210	9,51	9,68	17,22	484,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,04	0,00	0,02	0,06
18326	Хлеб ржаной	50	5,60	1,10	49,40	232,00	5,60	1,10	49,40	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11026	Кофейный напиток.	200	3,08	2,68	15,95	100,60	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
11009	Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	1,10
	итого:	500	25,79	14,26	131,77	1051,60	5,71	1,16	49,40	0,11	54,14	0,00	40,42	4,54

День 8
Неделя Вторая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11130	Капуста тушеная с мясом птицы	220	4,41	5,20	8,31	199,11	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	0,00	16,00	0,52
18326	Хлеб ржаной	50	5,60	1,10	49,40	232,00	5,60	1,10	49,40	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
10962	Компот из сухофруктов.	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
10961	Печенье.	50	4,00	7,00	37,00	228,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	1,10
	итого:	520	14,57	13,30	122,60	772,90	5,73	25,56	49,40	2,31	86,02	0,00	55,00	4,72

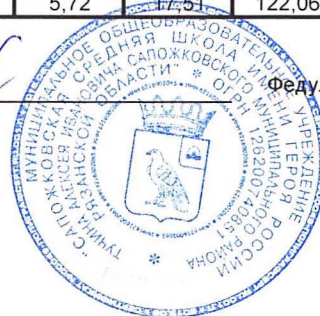
День 9
Неделя Вторая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10936	Каша рассыпчатая гречневая	180	3,88	5,10	37,77	225,18	0,02	0,00	0,02	0,19	3,67	0,00	16,22	0,33
11025	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,00	0,01	0,03	0,01	0,03	0,00	0,02	1,29
18326	Хлеб ржаной	50	5,60	1,10	49,40	232,00	5,60	1,10	49,40	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
11009	Хлеб пшеничный	40	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	14,00	1,10
	итого:	570	27,79	35,21	154,26	1029,18	5,73	1,14	49,45	0,30	57,80	0,00	56,64	6,10

День 10
Неделя Вторая

№ блюда	Завтрак, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г (на 100 г)			Энергетическая ценность, ккал (на 100 г)	Витамины, мкг (на 100 г)				Минеральные вещества, мкг (на 100 г)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10929	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	0,00	2,39	79,94	0,00	23,69	1,04
18326	Хлеб ржаной	50	5,60	1,10	49,40	232,00	5,60	1,10	49,40	0,00	23,00	0,00	25,00	3,10
11004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	0,00	0,03	0,00	0,10	11,10	0,00	1,40	0,28
11125	Запеканка творожная	100	22,44	9,27	24,12	270,76	0,06	0,60	72,66	0,29	204,46	0,00	28,73	0,66
	итого:	600	31,58	16,54	96,42	638,01	5,72	17,51	122,06	2,78	318,50	0,00	78,82	5,08

Заведующая столовой



Федулова Е.О.