



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для питания обучающихся 11 – 18 лет
МБОУ «Преображенковская СШ»
2024 – 2025 учебный год
Завтрак

День первый - понедельник

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
Завтрак																
54-26к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,74	7,2	30,3	209	176	30	148	52,4	6,6	0,4	0,06	0,18	0	1
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,7	3,9	19,5	0	0	0,36	0,033	0,01	0,27	0
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	15	0,1	132	5	0	6	0	0,2	0	0	0,02	0,01	0
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	86	112	30	107	9	1,8	1	0,02	0,11	0,2	0
Пр/пр	Фрукт	100	0,3	0,3	10	44,4	12	6,75	8,25	0	0	1,65	0,0225	0,02	0,225	7,5
	Итого	600	12,22	26,24	66,26	541,7	310,7	70,7	288,8	61,4	8,6	3,41	0,1355	0,33	0,705	8,5

День второй - вторник

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
Завтрак																
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,5	42,8	262,5	46	59	240	20	3,6	5	0,3	0,1	2,3	0

54-4м-2020	Котлета из фарша говядины	75	14,1	11,9	11,4	221	43	25	165	14,2	2,1	1	0,11	0,14	2,2	0
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	19,5	2	14	0,6	0,15	0	0,005	0,02	0,15	0
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	7	0	0	1	0	0	0,1	0
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,82	6,08	3,55	72,1	21	10	16	9,87	0,1	0,5	0,02	0,02	0	6
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,7	3,9	19,5	0	0	0,36	0,033	0,01	0,27	0
	Итого	615	26,35	28,92	80,61	699,9	139,2	104	461,5	44,7	5,95	7,86	0,468	0,29	5,02	6

День третий - среда

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
	Завтрак															
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,02	9	0	109,1	300	14	163	0	0	0	0,01	0,09	0,09	0
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	215	8,5	12,6	41	305	147	67	249	49	15	2	0,21	0,15	0,6	0
54-6гн-2020	Чай чёрный байховый с молоком и	200	1,5	1,4	8,6	51	57	10	47	4,5	0,9	1	0	0,06	0,1	0

	сахаром															
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,7	3,9	19,5	0	0	0,36	0,033	0,01	0,27	0
Пр/пр	Фрукт	100	0,8	0,2	8	35	35	11	17	0,3	0,1	0,1	0,06	0,03	0	38
	Итого	575	20,1	23,44	72,36	570,4	544,7	106	495,5	53,8	16	3,46	0,313	0,34	1,06	38

День четвёртый - четверг

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
Завтрак																
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,07	26,43	185,8	53	38	112	38	1,1	1,3	0,16	0,14	0	13
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,35	2,1	2,2	32,75	2,5	1	4,5	0,7	0,15	0	0,005	0	0,05	0
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,9	87	47	55	136	11,8	1	0,07	0,15	0,8	0
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,7	3,9	19,5	0	0	0,36	0,033	0,01	0,27	0
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,71	5,38	4,01	67,1	11	10	22	7,86	0,1	0,4	0,01	0,01	0	1

54-3гн-2020	Чай чёрный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	6	5	8	0	0	1	0	0,01	0,07	1
	Итого	620	24,04	34,69	58,5	641,5	165,2	105	221	183	13,15	4,06	0,278	0,32	1,19	15

День пятый - пятница

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
Завтрак																
54-1г-2020	Запеканка из творога	250	49,43	17,79	36,06	502,1	373	56	484	48	65,2	1,2	0,1	0,54	0	0
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,7	3,9	19,5	0	0	0,36	0,033	0,01	0,27	0
54-1гн-2020	Чай чёрный байховый без сахара	200	0,2	0	0,1	1	4	4	7	0	0	1	0	0,01	0,06	0
Пр/пр	Фрукт	100	0,3	0,3	10	44,4	12	6,75	8,25	0	0	1,65	0,0225	0,02	0,225	7,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	66	2	0	2	0	0	0	0	0	0,01	0
	Итого	590	52,31	26,63	61,02	683,8	396,7	70,7	520,8	48	65,2	4,21	0,1555	0,57	0,565	7,5

День шестой - понедельник

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
Завтрак																

54-6г-2020	Рис отварной	200	3,6	5,2	38,1	272	14	10	47	20	7,3	1	0	0	0,7	0
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	105,3	32	37	28	107	9,6	0	0,06	0,11	0,6	1
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,7	3,9	19,5	0	0	0,36	0,033	0,01	0,27	0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	100,4	144	34	131	11,7	2,3	1	0	0,2	0,2	1
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,52	6,09	4,06	73,2	13	13	20	10,2	0	0,5	0,02	0,02	0	2
	Итого	570	21,5	21,83	71,82	621,2	208,7	97,9	245,5	149	19,2	2,86	0,113	0,34	1,77	4

День седьмой - вторник

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
	Завтрак															
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшённая	215	8,94	10,88	40,47	295,6	153	53	201	55,5	3,4	1,4	0,19	0,16	0	1
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,02	9	0	109,1	300	14	163	0	0	0	0,01	0,09	0,09	0

54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	7	0	0	1	0	0	0,1	0
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,7	3,9	19,5	0	0	0,36	0,033	0,01	0,27	0
Пр/пр	Фрукт	100	0,8	0,2	8	35	35	11	17	0,3	0,1	0,1	0,06	0,03	0	38
	Итого	575	19,24	20,32	69,63	536,4	497,7	85,9	407,5	55,8	3,5	2,86	0,293	0,29	0,46	39

День восьмой - среда

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
	Завтрак															
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34	10	42	393	36,25	116	265	28,9	34,375	2,5	0,1	0,1	9,125	2,5
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,7	3,9	19,5	0	0	0,36	0,033	0,01	0,27	0
54-08з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6,05	5,75	81,3	24	9	17	9,81	0,1	0,3	0,01	0,02	0	9
Пр/пр	Повидло	30	0,1	0	19,5	77	4	2	3	0	0	0,4	0	0,01	0	0,2
54-3гн-2020	Чай чёрный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6	6	5	8	0	0	1	0	0,01	0,07	1
	Итого	570	37,56	16,29	88,61	649,2	75,95	136	312,5	38,7	34,475	4,56	0,143	0,15	9,465	13

День девятый - четверг

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
Завтрак																
54-9г-2020	Рагу из овощей	250	4,78	12,47	22,72	222,1	105	47	116	45,7	0,8	1,6	0,13	0,12	0	20
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,7	3,9	19,5	0	0	0,36	0,033	0,01	0,27	0
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	15	0,2	132	5	0	6	0	0,2	0	0	0,02	0,01	0
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	86	112	30	107	0	0	1	0,02	0,11	0,2	0
Пр/пр	Фрукт	100	0,3	0,3	10	44,4	12	6,75	8,25	0	0	1,65	0,0225	0,02	0,225	7,5
	Итого	600	11,36	31,51	58,78	554,8	239,7	87,7	256,8	45,7	1	4,61	0,2055	0,27	0,705	28

День десятый - пятница

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
Завтрак																

54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4	141	9	53	27,7	0,1	0,9	0,08	0,03	0	0
54-4м-2020	Котлета из фарша говядины	75	14,1	11,9	11,4	221	43	25	165	14,2	2,1	1	0,11	0,14	2,2	0
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	5,7	3,9	19,5	0	0	0,36	0,033	0,01	0,27	0
54-6гн-2020	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	51	57	10	47	4,5	0,9	1	0	0,06	0,1	0
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8	6,5	2,5	11,5	0,9	0,2	0	0,01	0	0,1	1
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,69	4,56	45,6	20	11	21	12	0,4	0,7	0,01	0,02	0	2
	Итого	615	27,43	24,14	87,61	687,1	273,2	61,4	317	59,3	3,7	3,96	0,243	0,26	2,67	3
	Средние показатели за период	593	25,211	25,401	71,52	618,6	285,175	92,5	352,7	73,9	17,078	4,185	0,23475	0,32	2,361	16