

Утверждаю

директор МАОУ Тоцкая СОШ
им. А.К. Стерелюхина

Рыжков В.К.

Осень-Зима 2024-2025



Двенадцатидневное меню

Для организации питания учащихся 12-18 лет
МАОУ Тоцкая СОШ им. А.К. Стерелюхина
2024-2025 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: 1

Сезон: Осень - Зима 2025г.

Возраст: 12-18 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
261	Макароны отварные	180	10,9	9,09	30,6	247,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15
54-25	Курица тушеная с морк	150	21,2	8,7	6,7	189,5	0,07	1,96	429,47	1,5	168,51	313,26	81,75	1,5
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

ВТОРНИК														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	208,5	12,98	67,5	3,95
	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	0,06	0,09	16,59	0	137,59	29,92	19,62	1,92
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

СРЕДА														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
90	Плов из говядины	200	16,2	16,3	34,2	351	0,02	0,76	0	0	0	9,88	0	0,7
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

ЧЕТВЕРГ														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
486	Рыба тушеная с овощами	85/85	15,72	8,90	7,40	170	0	0	0	0	0	0	0	0
241	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0	86,60	36,98	27,75	1,01
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

ПЯТНИЦА														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
336	Рис припущенный	150	9,69	9,67	27,8	237	0	0,25	0	0	0	218,02	6,49	336
	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,47	4,73	0	107,79	171,63	48,03	1,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

СУББОТА														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	хлеб пшеничный	30	7,6	8,8	57	331	0	0	0	0	0	6	6	0,40
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0			

Неделя: 2
Сезон: осень-зима 2025г.
Возраст: 12-18 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
261	гречка отварная	180	10,9	9,09	30,6	247,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15
437	Гуляш из говядины	80/75	19,72	17,89	1,76	168,2	0,17	1,28	0	0	149,69	24,36	26,01	2,32
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,09	14,59	371,22	0	84,286	514,55	34,49	1,21
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
	Плоды свежие	180	2,7	0,9	37,8	170,1	0	0	0	0	0	0	0	0
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

СРЕДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	0,14	11,25	259,68	0,09	192,51 4	738,56	93,349	2,134
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

ЧЕТВЕРГ														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
486	Рыба тушеная с овощами	85/85	15,72	8,90	7,40	170	0	0	0	0	0	0	0	0
241	Пюре гороховое	150	17,58	8,8	40,99	291,09	0,51	0	0	0	0	179,42	26,06	0,92
	Сок 0,2	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

ПЯТНИЦА														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
286	Тефтели из говядины в соусе	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,10	0,15	28,75	0	166,38	43,75	332,13	1,50
442	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	208,5	12,98	67,5	3,95
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40
108	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33

СУББОТА														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	хлеб пшеничный	75	7,6	8,8	57	331	0	0	0	0	0	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	0	0	0	0	0	6	6	0,40