

Утверждаю

директор МАОУ Тоцкая СОШ

им. А.К. Стерелюхина

Рыжков В.К.

Зима-весна 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: Зима-весна 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 салат из свежклы отварной	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
		60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	11,4	21,506	19,207	10,948	0,699
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
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 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	компот из свежих яблок	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

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
	жаркое по-домашнему	200	21	7	17,5	217,3	0,14	11,25	259,68	0,09	192,51 4	738,56	93,349	2,134
	зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2,4			32,364	10,56	10,962	0,365
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.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
486	голень куриная жареная	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 и лимоном	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.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	вафли	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