

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное) МОУ ""Междуреченская
СОШ""**

Сезон: **2024-2025**

Категория: **Мобилизованные**

Возраст: **12 лет и старше**

1-ая неделя / Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-1г	макароны отварные	200	7.20	6.50	43.70	262.40	0.08				15.00		9.60	0.97
437	гуляш	100	13.80	14.30	3.10	197.00	0.03	0.28			11.27		18.58	2.09
54-21гн	какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	0.04	0.68			143.00		34.00	1.09
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		550	29.40	24.80	83.35	678.80	0.15	0.96			169.27		62.18	4.15

1-ая неделя / Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-11г	картофельное пюре	180	3.87	6.21	23.76	248.31	0.14	12.24			47.70		34.20	1.23
54-3р	котлета рыбная	100	14.20	2.60	8.60	114.20	0.08	0.16			36.00		41.00	0.90
54-3с	соус томатный	50	1.65	1.20	4.45	35.40								
54-2гн	чай с лимоном и сахаром	200	0.30		6.70	27.90		1.16			6.90		4.60	0.77
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		580	23.82	10.41	67.46	544.81	0.22	13.56			90.60		79.80	2.90

1-ая неделя / Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
443	плов	200	20.88	20.08	33.64	405.65	0.06	0.34			17.05		46.94	2.99
54-2з	овощи в нарезке	100	0.80	0.20	2.50	14.20	0.03	10.00			23.00		14.00	0.60
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0.50		19.80	81.00		0.02			50.00		2.10	0.09
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		550	25.98	20.68	79.89	619.85	0.09	10.36			90.05		63.04	3.68

1-ая неделя /Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-9г	рагу из овощей	210	3.89	10.40	19.00	198.81	0.09	17.01			77.70		39.90	1.43
451	котлета мясная	100	13.80	11.10	11.10	200.00	0.07	0.81			25.42		20.87	1.00
54-2гн	чай с сахаром	200	0.20		6.50	26.80					4.50		3.80	0.73
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		560	21.69	21.90	60.55	544.61	0.16	17.82	0.00		107.62		64.57	3.16

1-ая неделя /Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
436	жаркое по-домашнему	200	20.20	20.20	19.53	346.32	0.11	2.70			30.51		49.40	3.77
54-13з	салат из свеклы отварной	100	1.30	4.50	7.70	76.00	0.02	3.80			32.00		18.00	1.17
54-13хн	напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.20	65.30	0.01	80.00			11.00		3.00	0.54
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		550	25.90	25.30	66.38	606.62	0.14	86.50			73.51		70.40	5.48

2-ая неделя /Понедельник														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-12м	плов	200	27.30	8.10	33.20	314.60	0.08	2.36			20.00		108.00	2.02
54-21гн	какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	0.04	0.68			143.00		34.00	1.09
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
54-2з	овощи в нарезке	100	0.80	0.20	2.50	14.20	0.03	10.00			23.00		14.00	0.60
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		550	36.50	12.30	72.25	548.20	0.15	13.04			186.00		156.00	3.71
2-ая неделя /Вторник														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-11г	картофельное пюре	180	3.84	6.24	23.76	167.28	0.14	12.24			46.80		33.60	1.23
462	тефтели из говядины с рисом	120	9.20	13.50	11.60	207.00	0.02	0.28			12.86		19.21	0.81
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0.50		19.80	81.00		0.02			50.00		2.10	0.09
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		550	17.34	20.14	79.11	574.28	0.16	12.54			109.66		54.91	2.13
2-ая неделя /Среда														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-1г	макароны отварные	180	6.48	5.85	39.33	236.16	0.07				13.50		8.64	0.87
54-23м	биточек из курицы	100	17.25	13.87	13.87	250.00	0.05	1.01			31.77		26.08	1.25
54-3с	соус томатный	50	1.65	1.20	4.45	35.40								
631	компот из свежих плодов	200	0.20	0.10	17.20	68.00	0.01	1.60			6.03		3.13	0.80
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		580	29.38	21.42	98.80	708.56	0.13	2.61			51.30		37.85	2.92

2-ая неделя /Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-6г	рис отварной	180	4.41	5.76	43.83	244.17	0.03				8.19		27.90	0.58
54-3р	котлета рыбная	100	14.20	2.60	8.60	114.20	0.08	0.16			36.00		41.00	0.90
54-3с	соус томатный	60	1.98	1.44	5.34	42.48								
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
54-2гн	чай с сахаром	200	0.20		6.50	26.80					4.50		3.80	0.73
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		590	24.59	10.20	88.22	546.65	0.11	0.16			48.69		72.70	2.21

2-ая неделя /Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-4г	каша гречневая	180	9.99	7.56	43.20	280.44	0.25				18.00		144.00	4.85
437	гуляш	100	13.80	14.30	3.10	197.00	0.03	0.28			11.27		18.58	2.09
45	салат из квашеной капусты	100	1.00	5.00	6.70	76.00	0.01	17.84			32.08		9.64	0.40
54-13хн	напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.20	65.30	0.01	80.00			11.00		3.00	0.54
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		630	29.19	27.46	92.15	737.74	0.30	98.12			72.35		175.22	7.88
Итого за 10 дней		5690.00	263.79	194.61	788.16	6110.12	1.61	255.67			999.05		836.67	38.22
Среднее за период		569.00	26.38	19.46	78.82	611.01	0.16	25.57			99.91		83.67	3.82