

«Утверждаю»

Директор школы

Ишмурзина Г.Х



« 02 » сентября 2024-2025г

Примерное меню

Весна-лето

с 11 до 18 лет

МОАУ СОШ с .2 Иткулово

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины B1
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
19	Салат из моркови	100	2	9	5.29	93	0
98	Котлеты из говядины, соус	120	13.43	15.6	13.83	265.77	0.07
212	Макаронные изделия отварные	185	6.97	4.44	44.48	245.99	0.09
311	Кисель Валетек	200	0.25	0	4.8	20	0.43
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2.7	0	18.7	94.7	0.07
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак	855	26.35	29.04	94.1	753.46	0.71
	Обед						
40	Салат "Степной"	100	1.6	5.21	8.77	89.19	0.05
54	Рассольник Ленинградский на	250/10	5.03	11.3	32.38	149.6	0.12
221	Плов из отварной говядины	210	24.72	25.64	36.57	475.44	0.08
294	Компот из сухофруктов	200	0.12	0	19.4	79.6	0.07
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		35.47	42.15	119.12	902.83	0.4
	Итого за день		59.6	50.4	209.6	1442.08	1.11

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины B1
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
141	Запеканка из творога со	150/10	29.22	12.11	29.1	342.23	0.07
3	Масло сливочное	10	0.2	0.35	0.8	27	0
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2.9	0	18.9	95.6	0.09
		200	3	3	5	60	0
	Итого за завтрак		35.42	15.46	62.9	559.83	0.16
	Обед						
6	Салат из белокочаннойкапусты	100	1.6	5.1	9.4	90	0.02
56	Бишбармак	250	2.6	4.3	11.6	96	0.02
96	Гуляш из отварного мяса	60/50	13.62	14.16	2.52	192.07	0.04
222	Каша пшенная рассыпчатая с ма	180	7.8	7.7	46.9	289.3	0.3
295	Компот из плодов яблок	200	0.2	0	17.2	68	0.01
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		29.82	31.26	109.62	844.37	0.47
	Итого за день		61.8	51	180.1	1451.6	1.1

День: средаСезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 1Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						
80	Рыба, тушенная в томате с овощ	150	20.15	6.14	4.93	156.55	0.05
138	Пюре картофельное	180	3.95	6.09	26.5	177.19	0.12
289	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2.9	0	18.9	95.6	0.09
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак	780	31.6	15.53	71.03	561.34	0.34
	Обед						
23	Салат из свеклы с растительным	100	1.43	5.09	9.5	75.35	0.01
44	Суп из овощей на мясном	250/10	1.93	5.86	12.59	115.24	0.1
92	Бефстроганов	60/50	16.09	22.55	6.18	292.29	0.07
212	Отварные макаронные	185	6.97	4.44	44.48	245.99	0.008
294	Компот из сухофруктов	200	0.12	0	19.4	79.6	0.07
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед	535	30.54	37.94	114.15	917.47	0.338
	Итого за день		55.1	57.2	141.1	1338.9	0.66

День: четвергСезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 1Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						
1	Сыр (порциями)	15	3	3	0	36	0
196	Каша "Дружба" с маслом	200/5	6.22	8.4	32.8	232.2	0.01
273	Булочка Домашняя	75	5	10	38	256	0

285	Чай с лимоном	200/7	0.07	0	15.31	61.62	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2.7	0	18.7	94.7	0.07
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак		17.99	21.4	111.81	714.52	0.13
	Обед						
19	Салат из моркови	100	2	9	5.29	93	0
42	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1.9	6.66	10.81	111.11	0.1
97	Жаркое по-домашнему	60/140	19.89	15.24	19.57	295.6	0.15
294	Компот из сухофруктов	200	0.12	0	19.4	79.6	0.07
	Хлеб пшеничный	25	2.5	0	13	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2.5	0	11	50	0.04
	Итого за обед		28.91	30.9	79.07	688.31	0.4
	Итого за день		60.84	48.3	187.5	1384.7	0.64

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины B1
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
33	Салат Пестрый	100	1	5	10.37	90	0.01
221	Плов из отварной говядины	210	24.72	25.64	36.57	475.44	0.08
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0.02
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2.7	0	18.7	94.7	0.07
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак	690	29.52	30.64	81.74	729.14	0.23
	Обед						
42	Винегрет	100	1.26	10.14	8.32	129.26	0.03
66	Суп-лапша домашняя на	250	2.45	4.89	13.91	109.38	0.09
80	Рыба тушеная в томате с	100/50	20.15	6.14	4.93	156.55	0.09
175	Каша пшеничная рассыпчатая	180/5	8.16	4.56	48	255.6	0.23
295	Компот из плодов яблок	200	0.2	0	17.2	68	0.01
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		36.22	25.73	114.36	827.79	0.53
	Итого за день		54.7	44	173.7	1320.7	0.76

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)
Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						
1	Сыр (порциями)	15	3.66	3.54	0	46.5	0.03
98	Котлеты из говядины 80/40	120	13.43	15.6	13.83	265.77	0.07
212	Макаронные изделия отварные	185	6.97	4.44	44.48	245.99	0.008
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2.7	0	18.7	94.7	0.07
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак		27.86	23.58	93.11	721.96	0.228
	Обед						
27	Салат из свеклы с яблоками	100	0.8	5.1	7.4	78	0.02
63	Суп картофельный с	250	9.88	5.3	39.38	248.75	0.22
94	Азу	70/50	13.62	14.16	2.52	192.07	0.04
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.48	6.52	54	316.57	0.29
311	Витаминизированный кисель	200	0.25	0	4.8	20	0
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		39.03	31.08	130.1	964.39	0.65
	Итого за день		68.93	52.8	191.48	1605.21	0.958

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)
Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						

	Масло сливочное	12	0.12	8.56	0.12	79.2	0.04
273	Булочка домашняя	75	7.3	11.7	55.4	358	0.08
198	Каша пшенная молочная	200/5	7.2	8.9	34.1	245.5	0.18
285	Чай с лимоном	200/7	0.07	0	15.31	61.62	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2.9	0	18.9	95.6	0.09
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак		18.47	20.6	130.71	794.72	0.4
	Обед						
22	Салат витаминный	100	1.6	4.6	11.1	90	0.03
68	Свекольник со сметаной	250/10	2.41	7.93	12.56	130.2	0.07
221	Плов из отварной говядины	210	24.72	25.64	36.57	475.44	0.08
295	Компот из плодов яблок	200	0.2	0	17.2	68	0.01
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		32.93	38.17	99.43	872.64	0.27
	Итого за день		38.8	43	214.5	1429.6	0.645

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						
543	Митбол с томатным соусом	100	8.9	8.9	10	161	0.05
138	Пюре картофельное	180	3.95	6.09	26.5	177.19	0.12
289	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2.9	0	18.9	95.6	0.09
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак		20.35	18.29	76.1	565.79	0.34
	Обед						
40	Салат Степной	100	1.6	5.21	8.77	89.19	0.05
61	Суп картофельный с крупой на	250	2.6	2.5	19.3	112	0.08
596	Рагу овощное с мясом	240	21.24	6.6	31.44	271.92	0.09
294	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	67	0.01
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		29.44	14.31	97.51	649.11	0.31
	Итого за день		41.8	42	179.5	1281.6	0.675

День: четвергСезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 2Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						
3	Масло сливочное	12	0.12	8.56	0.12	79.2	0.04
1	Сыр (порциями)	15	3.66	3.54	0	46.5	0.03
198	Каша манная молочная	200/5	6	8	29.8	215.5	0.06
301	Витаминный напиток	200	0	0	15.8	60	0.3
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2.7	0	18.7	94.7	0.07
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак		13.48	20.1	71.42	529.9	0.55
	Обед						
34	Салат Здоровье	100	1.5	5.1	7.2	80	0.05
54	Рассольник ленинградский на	250/10	5.03	11.3	32.38	149.6	0.12
95	Гуляш, соус томатный	60/50	17.3	18.1	3.2	245	0.05
212	Отварные макаронные	185	6.97	4.44	44.48	245.99	0.008
294	Компот из сухофруктов	200	0.12	0	19.4	79.6	0.07
	Хлеб пшеничный	25	2.5	0	13	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2.5	0	11	50	0.04
	Итого за обед		35.92	38.94	130.66	909.19	0.378
	Итого за день		48.3	43.8	162.6	1242.7	1.25

День: пятницаСезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 2Возраст: с 11 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)	энерге-	
---	--------------------	-------	----------------------	---------	--

рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						
181	Каша рисовая молочная	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13	0.14
270	Плюшки московские	75	7.8	5.8	51	291	0.09
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2.9	0	18.9	95.6	0.09
281	Кисломолочный продукт с сахар	200/10	5.7	6.3	17.6	151	0.06
	Итого за завтрак		21.62	18.72	129.21	782.73	0.38
	Обед						
26	Салат из свеклы с изюмом	100	1.2	5.8	12	103	0.01
53	Щи из свежей капусты со	250/10	2.09	6.33	10.64	107.83	0.06
80	Рыба тушеная в томате с	100/50	20.15	6.14	4.93	156.55	0.09
184	Каша ячневая рассыпчатая	185	5.88	4.44	37.08	214.8	0.18
294	Компот из сухофруктов	200	0.12	0	19.4	79.6	0.07
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		33.44	22.71	106.05	770.78	0.49
	Итого за день		38.9	36	202.9	1313.6	0.59
	Итого за период		539.46	481.85	1791.4	14030	7.091
	Итого за период		53.95	48.18	179.14	1403	0.71

		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Са	Р	Мg	Fe
0.07	21	100	60	5.5	0.07
0.29	40.5	34.65	162.2	28.56	1.48
0	24	11.15	46.26	8.18	0.83
25	0	0	0	0	0
0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
59.56	85.5	186.5	318.56	65.34	3.27
30.6	0.03	14.31	25.4	14.53	0.45
21.44	7.61	33.08	158.78	34.36	2.52
1.35	0	14.53	178.97	41.8	1.97
0.29	0	0	0	8.5	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
53.68	7.64	74.92	417.4	117.94	7.26
113.24	174.23	275.23	735.96	183.28	10.53

		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Са	Р	Мg	Fe
0.54	0	266.71	0	36.72	0.8
0	40	0.63	3	4.95	0.3
0	0	0.45	0	0	0.05
0	0	10.2	35.8	14.2	1
0	10.9	0	0	0	0
0.54	50.9	277.99	38.8	55.87	2.15
3.5	0	8.8	0.49	8.5	0.25
0.6	25.76	11.61	134.18	7.18	0.41
1.62	0	8.79	101.41	15.23	1.46
0	20	20.15	165.07	58.27	1.91
20.2	0	6.76	4.4	3.6	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
25.92	45.76	69.11	459.8	111.53	6.35
30.52	96.66	209.57	522.6	223.23	13.67

--

		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Са	Р	Мg	Fe
0.3	0	26.6	121.66	17.48	0.46
10.38	28.8	35.6	98.22	33.03	1.2
0.52	15.96	110.37	109.42	26.97	0.88
0	0	10.2	35.8	14.2	1
34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
45.4	44.76	214.27	380.4	101.58	3.63
1.49	1.36	27.69	17.76	14.92	0.96
17.47	7.62	30.07	155.45	30.18	2.43
2.48	2.76	25.7	197.58	21.48	2.48
0	21.24	11.17	48.68	8.77	0.89
0.29	0	14.32	0	8.5	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
21.73	32.98	121.95	473.72	102.6	9.08
88.94	105.7	374.12	823.87	221.63	11.94

		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Са	Р	Мg	Fe
0.07	21	100	60	5.5	0.07
0.52	2	124.8	127.44	36.3	0.78
0	0	0	0	0	0

☐ 1. General Information Name: _____ Address: _____ City: _____ State: _____ Zip: _____ Phone: _____	
☐ 2. Employment Information Employer: _____ Position: _____ Start Date: _____ End Date: _____	
☐ 3. Education Information Degree: _____ Institution: _____ Graduation Date: _____	
☐ 4. Financial Information Annual Income: _____ Assets: _____ Liabilities: _____	
☐ 5. Other Information Comments: _____ Signature: _____ Date: _____	

Витамины		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Ca	P	Mg	Fe

15	0	8.4	29.16	12	0.54
10.64	45.81	15.51	123.85	25.73	0.82
0.51	38	126	124.35	44	1.14
0	0	3.25	1.54	0.84	0.09
0	0	10.2	35.8	14.2	1
34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
45.35	83.81	186.46	300.84	94.67	3.14
13.7	0	38.1	0	0.03	0.95
15.21	7.5	32.53	57.52	25.98	1.27
1.35	0	14.53	178.97	41.8	1.97
20.2	0	6.76	4.4	3.6	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
50.46	7.5	104.92	295.14	90.16	6.51
85.5	91.31	292.27	637.07	190.21	8.99

Витамины		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Ca	Р	Mg	Fe
0.3	0	26.6	121.66	17.48	0.46
10.38	28.8	35.6	98.22	33.03	1.2
0.52	15.96	110.37	109.42	26.97	0.88
0	0	10.2	35.8	14.2	1
34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
45.4	44.76	214.27	380.4	101.58	3.63
2.29	2.4	14.31	12.3	14.53	0.45
7	4.05	15.49	57.52	24.01	0.91
10.52	8.9	34.6	27	41.35	2.54
20.2	0	6.76	4.4	3.6	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
40.01	15.35	84.16	155.47	102.24	6.22
105.48	52.26	317.57	721.83	221.52	9.96

C	A	Ca	P	Mg	Fe
1.17	38	123.74	181.86	34.2	1.81
0.04	14.32	23.69	55.68	9.02	0.84
0	0	0.45	0	0	0.05
0	0	10.2	35.8	14.2	1
1.37	10.9	235.5	0	27.44	0.23
2.58	63.22	393.58	273.34	84.86	3.93
0.52	0.01	19.21	14.57	11.25	0.72
25.56	7.5	31.72	41.72	18.84	0.67
3.81	6.2	33	166.16	44.06	0.78
10.17	65.3	129.34	83.1	70.3	1.87
0.29	0	14.32	0	8.5	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
40.35	79.01	240.59	359.8	171.7	6.36
55.37	109.8	260.54	640.49	178.36	8.54
884.33	981	3587	7960.3	2132.3	106.81
88.43	98.1	358.7	796.03	213.23	10.68