

Утверждаю:
Директор МОУ «Первомайская СОШ»
Н.В. Пеньков

приказ № 40 «17» июня 2024 г.

МЕНЮ
горячих завтраков
для организации горячего питания учащихся
с 11-18 лет (5-11 классы)
МОУ «Первомайская СОШ»
2024-2025 учебный год

№ тех каргты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Кккал	Минеральные вещества					Витамины					
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А				
	1 НЕДЕЛЯ																
	ПОНЕДЕЛЬНИК																
28/76	Салат из свёклы с чесноком с р/м	60	1	5	5,83	57	20,3	16	15	0,004	0,06	12	0,105				
189/169	Биточки из мяса говядины	80	13,84	14,52	12,51	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,44				
92/109	Овощное рагу	150	0,95	0,15	15,7	57	57		40,5	1,2	0,075	12	0,529				
283/221	Компот из сухофруктов	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018				
	Итого:	540	20,02	20,15	80,49	559,8	122	268,64	181	16,04	10,76	45,1	14,2				
	ВТОРНИК																
4/67	Салат из капусты с р/м	60	0,48	4,65	1,68	46,5	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06				
165/155	Рыба припущенная	80	13,39	13,81	2,54	131,66	28,63	159,12	37,6	0,65	0,067	0,184	0,01				
239/199	Картофель отварной	150	2,57	1,15	30,32	129	12	60	30	0,465	3,52	11,1					
274/217	Кисель	200	0,56		27,89	113,79	12	4	4	0,8	0,02	25,4					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018				
	Итого:	540	20,32	20,09	80,05	523,15	87,6	317,12	104,1	3,075	4,382	43,78	0,072				
	СРЕДА																
1/66	Винегрет с р/м	60	0,4	1,92	1,6	10,8	6	14,4	6,6	0,162	0,69	8,22	25,2				
211/184	Плов из птцы	200	18,8	16,8	44,9	327,6	24,66	231,2	110,34	2,036	5,86	1,36	318,6				
282/221	Компот из свежих яблок	200		0,8	15,9	111,38	10,2	1,2	2,82	0,292	0,004	0,48	0,0006				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018				
	Итого:	510	22,52	20	80,02	551,98	62,03	315,6	143,86	3,29	6,689	11,16	34,38				
	ЧЕТВЕРГ																
28/76	Салат из свёклы с чесноком с р/м	60	0,96	1,64	4,98	46,5	25,38	31,8	13,56	0,6	1,5	9,78	0,66				
176/162	Бефстроганов	80	14,52	15,92	5,56	284,32	30,56	195,92	22,88	2,56	11,73	1,36	0,08				
227/193	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,29	40,25	211,09											
287/223	Кофейный напиток	200	0,8	0,4	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,18	0,204				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018				
	Итого:	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018				

		итого:	540	23,12	22,73	80,21	714,31	100,3	300,72	4,728	13,41	117,4	0,946
		ПЯТНИЦА											
9/69		Салат из моркови с р/м	60	0,48	0,06	1,02	9	13,8	25,2	8,4	0,36	6	0,06
189/169		Биточки из говядины	80	12,72	13,52	6,24	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4	13,44
241/200		Картофельное пюре	150	3,6	6,25	34,7	216	15	76,5	27	0,6	0,022	
293/225		Сок абрикосовый	200	0,1	0,04	21,2	80,6	3,4	2,2	1,6	0,18	0,007	0,004
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5
		СУББОТА	540	20,22	20,35	80,78	569,4	64,87	300,54	78,5	3,98	11,204	8,5
23/74		Салат из свёклы с р/м	60	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5	10	
181/164		Жаркое по-домашнему	200	15,44	14,17	33,3	267,2	123	167	42	2	0,18	3,02
283/221		Компот из сухофруктов	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20
		Хлеб пшеничный	20	1,52	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048
		Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087	0,018
		итого:	510	20,23	20,02	80,07	596,93	207	307,07	189,7	24,98	0,677	33,068
		итого:											0,811

№ тех карт / стр. в справочнике	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A				
	2 НЕДЕЛЯ																
	ПОНЕДЕЛЬНИК																
31/77	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,04	3,55	10,16	94,2	21	24	12	4,2							
176/162	Бефстроганов	80	14,52	15,92	5,56	284,32	30,56	195,92	22,88	2,56	11,73	1,36	0,08				
235/198	Капуста тушеная	150	0,75	0,15	17,85	57	57		40,5	1,2	0,075	12	0,529				
283/221	Компот из сухофруктов	200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018				
	итого:	480	20,54	20,1	80,02	625,52	120,7	320,72	171,5	16,56	12,03	34,46	0,7308				
	ВТОРНИК																
1/66	Винегрет с р/м	60	0,48	4,65	1,68	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06				
169/157	Рыба запечённая с картофелем по русски	200	17,1	15,8	32,8	396,6	173,6	333,6	74,6	2,4	9,86	6,2	0,2				
293/225	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,56		27,9	112	6	36		0,4	0,04	8					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6					
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087	0,018					

	итого:	510	21,31	20,93	80	619,8	214,6	463,6	127,1	3,96	10,675	20,8	0,278
СРЕДА													
4/67		60	0,96	1,64	4,28	46,5	25,38	31,8	13,56	0,6	1,5	9,78	0,66
201/176		80	10,14	11,86	6,99	188,6	7,2	158,8	24,8	2,08	0,048		
219/190		150	9,86	5,99	39,5	291,78	10	60	41	1,3	0,06		
300/227		200	0,8	0,4	11,8	70,2	23,2	4,2	6	0,768	0,043	105,18	0,204
		20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
		30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	540	25,08	20,37	80,19	699,28	86,95	323,6	109,5	5,548	1,786	116,06	0,8658
ЧЕТВЕРГ													
	завтрак												
9/69		60	0,528	0,72	1,61	10,8	6	14,4	6,6	0,162	0,69	8,22	25,2
211/184		200	18,8	16,8	44,9	327,6	24,66	231,2	110,34	2,036	5,86	1,36	318,6
283/221		200	0,1	0,04	21,2	182	1,7	1,1	0,8	0,09	0,01	0,7	0,002
		20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
		30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018
	итого:	510	22,598	18,04	85,33	622,6	53,53	315,5	161,84	3,088	6,695	10,88	343,82
ПЯТНИЦА													
28/76		60	0,48	0,06	1,02	9	13,8	25,2	8,4	0,36	0,64	6	0,06
189/169		80	12,72	13,52	6,24	161,6	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,44
241/200		150	3,6	6,25	34,7	216	15	76,5	27	0,6	0,022		
274/217		200		0,8	20,9	80,6	3,4	2,2	1,6	0,18	0,007	1,4	0,004
		20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6	
		30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5	0,0018
	итого:	540	20,12	21,11	80,48	569,4	64,87	300,54	78,5	3,98	11,204	8,5	13,5058
СУББОТА													
23/74		60	0,71	4,03	10,14	80,73	17,5	20	10	3,5		10	
181/164		200	15,44	14,17	33,3	267,2	123	167	42	2	0,18	3,02	0,073
283/221		200	0,91		28,83	182	12	56	84	12	0,09	20	0,12
		20	1,52	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6
		30	1,65	0,3	7,62	57	9,3	52,2	37,1	0,48	0,087		0,018
	итого:	510	20,23	20,02	80,07	596,93	207	307,07	189,7	24,98	0,677	33,068	0,811

При составлении использован: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь, 2006 г.