

Утверждаю  
Приказ № 649 от 30.08.2024г.  
Директор  
МБОУ «СОШ с. Святославка»



И.В. Викина

## Примерное двенадцатидневное меню

МБОУ «СОШ с. Святославка»

на 2024 – 2025 учебный год

Неделя: Первая. День: Понедельник.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 11 и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн. ценность
102	Суп картофельный с бобовыми, с курицей.	250	5,49	5,28	16,33	134,75
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701	Хлеб ржано –пшеничный	100	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:	550	7,86	5,74	51,29	288,71

Неделя: Первая. День: Вторник.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 11 и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн. ценность
304	Плов с курицей	200	16,94	10,46	35,73	305,33
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701	Хлеб ржано –пшеничный	100	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:	500	19,31	10,92	70,69	459,29

Неделя: Первая. День: Среда.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 11 и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн. ценность
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
349	Компот из сухофруктов + вит С	200	0,66	0,09	32,01	132,8
701	Хлеб ржано –пшеничный	100	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:	550	5,59	3,37	68,91	329,51

Неделя: Первая. День: Четверг.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 11 и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн. ценность
128	Пюре картофельное	150	4,89	14,43	28,33	272,25
229	Рыба тушёная в том. с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701	Хлеб ржано –пшеничный	100	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:	550	17,01	19,84	67,09	531,21

Неделя: Первая. День: Пятница.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 11 и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн. ценность
88	Щи из свежей капусты с курицей	250	1,75	4,89	8,49	84,75
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701	Хлеб ржано –пшеничный	100	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:	550	4,12	5,35	43,45	238,71

Неделя: Первая. День: Суббота.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 11 и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн. ценность
243	Гороховое пюре	160	11,55	3,14	25,43	178,27
290	Гуляш из курицы	85	22,5	19,87	7	259
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701	Хлеб ржано –пшеничный	100	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:	545	36,42	23,47	67,39	591,23

Неделя: Вторая.

День: Понедельник.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 11 и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн. ценность
309	Изделия макаронные отварные	200	7,28	7,72	40,6	260,92
290	Гуляш из курицы	85	22,5	19,87	7	259
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701	Хлеб ржано –пшеничный	100	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:	585	32,15	28,05	82,56	673,88

Неделя: Вторая.

День: Вторник.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 11 и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн. ценность
131	Суп картофельный с рыбой	235	2,75	1,37	10,5	153
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701	Хлеб ржано –пшеничный	100	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:	535	5,12	12,03	45,46	306,96

Неделя: Вторая.

День: Среда.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 11 и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн. ценность
304	Плов с курицей	200	16,94	10,46	35,73	305,33
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701	Хлеб ржано –пшеничный	100	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:	500	19,31	10,92	70,69	459,29

Неделя: Вторая. День: Четверг.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 11 и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн. ценность
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,45	39,84	231,85
290	Гуляш из курицы	85	22,5	19,87	7	259
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701	Хлеб ржано –пшеничный	100	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого	535	33,72	26,78	81,8	644,81

Неделя: Вторая.

День: Пятница.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 11 и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн. ценность
88	Щи из свежей капусты с курицей	250	1,75	4,89	8,49	84,75
349	Компот из сухофруктов + вит С	200	0,66	0,09	32,01	132,8
701	Хлеб ржано –пшеничный	100	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:	550	4,65	5,42	60,26	309,51

Неделя: Вторая.

День: Суббота.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 11 и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Эн. ценность
182	Каша ячневая с маслом	210	9,14	13,73	49	357,5
290	Гуляш из курицы	85	22,5	19,87	7	259
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701	Хлеб ржано –пшеничный	100	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:	595	34,01	34,06	90,96	770,46