



Согласовано
Заместитель директора по АХЧ
МБОУ «Середкинская СОШ»



(Проскурина О.А.)


Утверждаю
Директор
МБОУ «Середкинская СОШ»
(Горбунова А.А.)
Приказ № 125 от 5.08 2024г

МБОУ «Середкинская СОШ»
Перспективное меню.
Горячее питание для детей 12 лет и старше
(с 01.09.2024г.)

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг
88	Щи с курицей	250	1	0,143	7,55	67,24	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38
295	Макароны отварные со сл.маслом	150	1,25	2,96	21,63	193,48	0,06	1,08	0	0	6,4	3,6	0
297	Курица запечённая	120	5,98	4,09	1,6	126,68	0,04	0	20	0,17	40	143,33	20
8	Хлеб	60	6,14	2,14	41,8	214,4	0,04	1,83	0	0	3,95	5,77	0
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	0	0
	Яблоко	185	0	0,74	18,13	83,25							
	Итого		13,445	10,073	104,71	712,65	0,16	1,83	20	0,17	75,3	216	46,4

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
88	Щи с курицей	250	1	0,143	7,55	67,24	0,05	14,77	0	0,63	5	116	13,8	0,81
462	Тефтели припущенные	80	3,8	9,06	9,36	63,25	0,06	0,85	39	2,03	43,9	106,7	21,6	0,96
8	Хлеб	60	6,14	2,14	41,8	214,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
56	Гречневый гарнир со сл. маслом	170	8,02	5,53	50,19	290,79	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
943	Чай каркадэ	200	0,20	000	14,00	28,00	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Груша	185	0	0,74	15,13	63,25								
	Итого		19,16	17,613	137,9	726,93	0,38	25,89	39,06	42,34	99,3	531,63	745,96	9,95

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
25	Суп с мак.изд. с кур. мясом	250	1,18	2,56	17,65	128,59		10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
436	Жаркое по домашнему с говядиной	230	7,33	12,3	12,3	284,6	0,13	5,61	15	0	19,44	210,63	41,06	2,52
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
8	Хлеб	60	6,14	2,14	41,8	214,4	0	0	0	0	0	0	0	0
62	Яблоко	185	0	0,74	18,13	83,25	0,03	10	0,00	0,00	16	11	9	0,3
	Итого		13,51	17,2	76,09	695,84	0,18	16,17	15	0	77,42	285,99	79,04	5,84

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
24	Рассольник с говядиной	250	2,72	2,51	9,34	143,34	0,1	7,54	0	0	24,95	63,3	26,4	0,94
295	Макароны отварные со сл.маслом	150	1,25	2,96	21,63	193,48	0,06	0	21	0,79	4,86	37,17	21,12	1,11
297	Курица запечённая	120	5,98	4,09	1,6	126,68	0,04	0	20	0,17	40	143,33	20	2
8	Хлеб	60	6,14	2,14	41,8	214,4	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48
445	Сок натуральный	200	1	0	18,20	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Вафля	35	0,2	0,3	0,74	210								
	Итого		17,29	12	93,31	963,9	0,31	13,24	41,01	2,07	114,3	356,6	99,32	107,15

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12 лет и старше

Обед														
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
42	Суп с клецками	250	3,384	4,478	22,483	138,151	0	1,54	0,94	0,96	68,82	11,78	5,96	0,64
56	Плов с куриным мясом	230	8,76	8,38	29,69	306,64	0,26	7,09	119,68	3,81	151,48	422,15	178,7	29,68
72	Кисель	200	0,62	0,06	18,24	154,66	0,01	24	-	0,2	8,2	9,00	4,4	0,14
8	Хлеб	60	6,14	2,14	41,8	214,4	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
33	Салат свекольный	100	1,42	6,09	10,2	93,9	0,02	19,47	0	0.	22,42	16,57	9,1	0,31
	Мармелад	30	0,002	0,15	4,99	34								
	Итого		20,327	21,298	182,363	1,187,751	0,55	57,29	252,68	6,43	282,78	884,95	273,3	33,86

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12 лет и старше

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14	Борщ со сметаной	250	4,45	6,23	4,80	168,53	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
20	Картофельное пюре	170	1,24	3,09	0,85	138,32	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
32	Рыба припущенная	80	9,18	7,09	17,7	156,68	0,05	0,45	6	0	11,4	120,5	9	0,41
8	Хлеб	60	6,14	2,14	41,8	214,4	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Чай с лимоном	200	0,48	0,1	8,27	61,16	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
62	Яблоко	185	0	0,74	18,13	83,25	38,76							
	Итого		21,49	19,39	91,55	822,34	0,25	30,74	31,5	0	106,74	269,39	67,16	2,75

Рецепты блюд составлены
 при использовании сборника
 рецептов блюд и кулинарных
 изделий автора Н.Э. Харченко 2020 года.
 Меню составила . Заместитель директора по АХЧ: Проскурина О.А.