

"Утверждаю"
 Директор МОУ СОШ №2 с.п.Атажукино
 /О.Ю. Тезадова/
 "01" октября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МОУ "СОШ № 2" с.п.Атажукино на 2024-2025 учебный год.

возрастная категория: 11-17 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рец.	день: 1 (неделя 1)(понедельник)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg
170	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,06	44,38	53,23	26,25	1,19
376	Чай с сахаром	200	0,20		12,20	48,78	0,001	0,1	0,00	0,00	4,95	2,8	4,40	0,85
	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	Итого:	530	6,81	6,51	170,89	331,68	0,31	10,39	0,00	0,84	49,35	125,63	57,05	4,06

№ рец.	день: 2 (неделя 1)(вторник)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg
286	Тефтели из говядины	90	10,60	11,61	13,41	200,70	0,06	0,85	39,00	0,05	43,9	106,7	21,60	0,96
694	Картофельное пюре	150	2,29	11,00	14,44	166,00	0,07	8,67	31,00	0,04	23,9	61,8	27,80	0,98
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	Итого:	520	17,76	24,23	76,29	607,10	0,39	9,55	70,00	0,87	78,92	240,90	77,20	4,24

№ рец.	день: 3 (неделя 1)(среда)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg
31	Гороховый суп со сметаной	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0,00	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
321	Тушенная капуста	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,02	22,42	16,57	9,10	0,31
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	Итого:	590	11,21	7,51	71,31	441,09	0,51	25,33	0,00	0,86	76,22	177,07	72,48	4,66

№ реп.	день: 4 (неделя 1)(четверг)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
230	Яйцо отварное с макаронами	100/150	7,77/5,46	1,28/5,79	30,46/30,46	5,71/195,71	0,09/0,06	8,38/0	0/28,57	06/0,03	29,15/12,14	0/37,57	0/8,14	0/0,81
17	Отварная свекла в нарезках	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,00	0,06	21,09	24,58	24,58	24,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	Итого:	340	5,73	5,27	53,46	296,74	0,27	5,73	0,00	0,84	32,21	96,98	52,38	26,88

№ реп.	день: 5 (неделя 1)(пятница)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	какая ценность, ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
26	Рагу с птицей	200	17,77	21,28	30,46	195,71	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15			
16	Салат из отварной моркови в нарезке	60	1,00	0,18	8,20	34,40	0,01	20,97	0,00	0,02	26,8	14,83	7,90	0,32
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	Итого:	500	4,74	0,60	28,98	140,28	0,26	0,03	0,00	0,78	11,12	72,40	27,80	2,30

№ реп.	день: 6 (неделя 2)(понедельник)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
103	Плов с птицей	90	10,61	5,41	4,70	288,00	0,07	0,02	27	8,85	29,7	155,3	25,1	1,3
17	Отварная свекла в нарезках	60	0,86	3,65	5,02	56,00	0,066	6,6	0,41	0,00	12,87	35,97	12,48	0,41
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,01	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	Итого:	430	16,34	10,68	58,16	558,40	0,406	6,65	27,41	9,63	53,69	263,67	65,38	4,01

№ рец.	день: 7 (неделя 2)(вторник)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
679	Гречка рассыпчатая	200	12,69	17,80	17,80	293,58	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	56,17	56,17
321	Тушеная капуста	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00	0,02	26,8	14,83	7,90	0,32
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40
	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	Итого:	540	218,34	22,52	56,45	540,52	60,36	29,35	0,03	0,86	55,97	151,7	93,27	59,91

№ рец.	день: 8 (неделя 2)(среда)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
31	Гороховый суп со сметаной	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0,00	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	Итого:	530	11,01	10,34	63,00	397,37	0,49	5,86	0,00	0,84	53,80	160,50	63,38	4,35

№ рец.	день: 9 (неделя 2)(четверг)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
103	Рыба запеченная и отварные макароны	100/150	14,69/5,4	13,31/5,	4/30,46	14,55/195,71	0,07/0,06	1,44/0	0,7/28,57	0,06/0,03	23,72/12,14	127,16/	18,17/	0,44/0,81
62	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,066	6,6	0,41	0,00	12,87	35,97	12,48	0,41
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	33,44	171,52	0,03	0	19,50	0,39	12,3	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	Итого:	340	6,79	4,71	70,63	402,08	0,356	6,6	19,91	1,17	25,19	108,37	40,28	2,71

№ рец.	день: 10 (неделя 2)(пятница)	пищевые вещества					витамины, мг				минеральные вещества, мг			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
688	Картофельный соус	200	12,69	17,80	17,80	293,58	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	56,17	56,17
10	Салат из тушеных овощей	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,02	22,42	16,57	9,10	0,31
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	80	4,80	1,60	33,44	180,40	0,26	0	0,00	0,78	0,02	69,6	26,40	2,02
	Итого:	540	18,41	22,47	71,65	586,42	0,37	27,88	0,00	0,86	62,69	145,14	93,07	58,78