

Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ с. Будамша»

_____ Ямолеев Р.Р.

**Примерное 10 – дневное меню
для организации питания учащихся
12-18 лет МОУ «СОШ с. Будамша»
2024-2025 учебный год
весенне-летний период
(род. плата)**

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

День: понедельник Сезон: Весна-Лето 2024-2025 г. Неделя: 1 _____ Возраст: 12-18 лет _____

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366**	Плов с курицей	300	9,2	28,16	39,82	449,6	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	1,68
500** **	Чай с сахаром	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108*** *	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		15,18	31,2	95,08	727,1	0,27	21,96	0,22	1,19	394,3	291	85,6	7,21

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

День: вторник Сезон: Весна-Лето 2024-2025 г. Неделя: 1 Возраст:12-18лет

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге тическ ая ценнос ть(кка л)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Каль ций	Маг ний	Жел езо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
4***	Салат из зелёного горошка	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
241**	Картофельное пюре	250	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
294**	Какао	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108*** *	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		17,84	21,85	83,95	608,53	0,328	51,28	0,17	4,23	253,13	120,05	75,64	7,97

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

День: среда Сезон: Весна-Лето 2024-2025 г. Неделя:1 Возраст:12-18лет_

№реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минера лы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	с	А	Е	Р	Каль ций	Магн ий	Желез о
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1 3	1 4	15
ЗАВТРАК														
241**	Гуляш с гречкой	300	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
502М 13г	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108*** *	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		17,87	11,04	61,29	415,7	0,248	14,08	0,064	2,52	261,95	101,1	63,2	2,79

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг Сезон: Весна-Лето 2024-2025 г. Неделя:1 Возраст:12-18лет

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витами ны				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальц ий	Магни й	Желез о
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
394М94 Г	Жаркое по-домашнему	300	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108*** *	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,4
	Итого:		28,7	22,53	72,49	606,96	0,35	11,4	17,024	0,99	290,54	52,47	106,07	30,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница Сезон: Весна-Лето 2024-2025 г. Неделя:1 Возраст:12-18лет

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жир Ы	Углев		В1	С	А	Е	Р	Кальц ий	Магн ий	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
516*	Гуляш с макаронными изделиями	300	27,95	9,44	20,94	280,48	0,09	0,7	0,09	0,6	338,98	244,93	40,11	1,35
294**	Кофейный напиток	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108*** *	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		36,38	17,29	62,11	551	0,172	3,8 2	0,138	1,06	545,82	458,58	60,05	2,17

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

День: понедельник Сезон: Весна-Лето 2024-20235г. Неделя:2 Возраст:12-18лет

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг етиче ская ценно сть(к кал)	Витамины				Минералы			
			Бе лк и	Ж ир ы	Уг лев .		Р	с	А	Е	Р	Каль ций	Маг ний	Жел езо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5
ЗАВТРАК														
3М12г	Булочное изделие	50	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,7 2
394М94 г	Борщ	300	18,4 4	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,02 4	0,5 4	208,7	22,52	38,78	3,25
294**	Сок	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,0 1	3,54	6,25	2,34	0,29
108*** *	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,4 4	26	0	5,6	0,4
	Итого:		28,7	22,53	72,49	606,96	0,35	11,4	17,0 24	0,9 9	290,5 4	52,47	106,0	30,6 6

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

День: вторник Сезон: Весна-Лето 2024-2025 г. Неделя:2 Возраст:12-18лет

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг етиче ская ценно сть(к кал)	Вит ами ны				Ми нер алы			
			Бе лк и	Жи ры	Уг лев		В	С	А	Е	Р	Каль ций	Маг ний	Жел езо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	12	1 3	1 4	1 5
ЗАВТРАК														
241**	Гуляш с картофельным пюре	300	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,1 9	88,05	39,9	27,8	1
294**	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,0 1	3,54	6,25	2,34	0,29
108*** *	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,3 3	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		17,8 4	21,85	83,95	608,53	0,32 8	51,2 8	0,17	4,2 3	253,1 3	120,0 5	75,64	7,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда Сезон: Весна-Лето 2024-2025 г. Неделя: 2 Возраст: 12-18лет_

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеб.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
4***	Салат из помидоров и огурцов	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
426****	Картофель отварной	250	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	78	16,5	30	1,2
502М 13г	Кофейный напиток	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		27,3	21,86	73,69	601,5	0,343	22,17	17,09	1,01	308,5	58,53	118,25	30,85

Примерное меню и пищевая ценность

День: четверг Сезон: Весна-Лето 2024-2025 г. Неделя:2 Возраст:12-18лет

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг етиче ская ценно сть(к кал)	Ви там ин ы				Мин ерал ы			
			Белк и	Ж ир ы	Уг лев .		В	С	А	Е	Р	Каль ций	Маг ний	Жел езо
	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5
ЗАВТРАК														
112*** *	Плоды свежие	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0, 4	22	32	18	4,4
3М12г	Булочное изделие	50	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17	1	52,3	15,7	59,35	26,7 2
394М94 г	Суп-лапша	250	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,02 4	0,5 4	208,7	22,52	38,78	3,25
294**	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0, 0	3,54	6,25	2,34	0,29
108*** *	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0, 4	26	8	5,6	0,4
	Итого:		28,7	22,53	72,49	606,96	0,35	11,4	17,0 24	0,9	290,54	52,47	106,0	30,66

Примерное меню и пищевая ценность

День: пятница Сезон: Весна-Лето 2024-2025 г. Неделя:2_____ Возраст:12-18лет_

№ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эне ргет нчес кая цен ност ь(кк ал)	Витамины				Минерал ы			
			Белки	Жи р ы	Углев		В1	С	А	Е	Р	Каль ций	Магн ий	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1 3	1 4	15
ЗАВТРАК														
112*** *	Плоды свежие	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
260*** *	Каша «Дружба»	250	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56
294**	Сок	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
366**	Сыр	30	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
300*** *	Яйцо вареное	30	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1
108*** *	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	0	4,2	0,33
	Итого:		12,98	18,6	77,82	537,5	0,47	41,44	0,24	3,31	321,9	304,6	59,4	5,45