

УТВЕРЖДЕНО

приказ № 13

от 09.01.2025

Директор МБОУ «Санинская оош»

____ М.А. Аминева

«09» января 2025г.

**Десятидневное меню
МБОУ «Санинская оош»**

**на 2024-2025 учебный год
(многодетные, малообеспеченные)
Сезон: осенне – зимний**

2025 г.

День 1: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимнее
Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
187	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	200,0	1,4	3,91	6,79	167,8	0,05	14,8	0,0	0,2	34,7	38,1	17,8	0,64
173	Каша молочная рисовая с маслом	210,0	8,95	11,67	62,36	328,57	0,07	1,13	51,0	0,01	57,8	141,4	28,4	1,27
3	Бутерброд с сыром	60,0	6,9	8,77	14,83	171,5	0,2	0,0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
6.29	Какао на сгущенном молоке	200,0	4,19	4,33	25,45	157,6	0,0	1,34	0,0	0,0	108,6	0,0	15,69	0,49
13003	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,14	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	2,0			990	8,2	88,0	8,2
	Итого	750,0	25,49	29,3	138,75	964,58								

День 2: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимнее
Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200,0	2,15	2,27	13,71	136,6	0,09	6,6	0,0	0,02	19,7	53,3	21,6	0,87
268	Котлета мясная	120,0	9,6	17,59	9,1	193,6	0,1	0,15	28,75	0,0	43,75	166,38	32,13	1,5
302	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,87	5,47	53,12	309,15	0,18	0,0	0,02	0,0	13,0	208,	67,5	3,95
13	Огурец свежий	100	0,72	0,1	1,9	35,88	0,01	3,33	0,0	0,0	14,0	17,0	8,06	0,37
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
376	Чай с сахаром	200,0	0,16	00	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
	итого	870,0	26,09	29,58	107,65	780,32								

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
170	Борщ с курой со сметаной	200,0	9,0	9,0	100,2	289	0,04	8,2	0,0	0,0	35,5	42,6	21,0	0,95
259	Жаркое по-домашнему	230,0	17,2	17,49	29,48	332,4	0,16	9,2	0,0	0,0	40,0	0,0	0,0	3,5
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100,0	1,33	6,08	8,52	94,12	0,01	3,33	0,0	0,0	14,0	17,0	8,06	0,37
943	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,13	0,02	15,0	62,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	Мандарин	100,0	0,4	0,0	13,2	55	0,06	38,0	0,0	0,0	35,0	0,0	11,0	0,10
	Итого	880,0	29,74	32,92	91,22	901,49								

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
209	Суп картофельный с фрикадельками	200,0	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	0,0	25,5	104	32,0	1,29
255	Котлета рыбная	120,0	14,05	5,42	11,3	156,45	0,08	1,03	26,3	0,04	59,1	197	26,4	0,74
511	Рис отварной с маслом	200,0	4,89	12,54	48,96	315,16	0,03	0,0	0,0	0,0	4,1	0,0	17,6	0,36
14	Помидоры свежие	100,0	1,1	0,2	3,8	22,0	0,04	12,	0,0	0,0	10,5	19,7	10,7	0,5
376	Чай с сахаром	200,0	0,16	0,02	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	Итого	870,0	27,59	23,11	107,48	741,38								

День 5: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
206	Суп гороховый с мясом	200,0	5,49	5,28	16,33	134,75	0,18	4,65	0,0	0,05	30,46	69,7	28,2	1,62
204	Макароны отварные с сыром	225,0	14,56	19,88	32,62	315,26	0,15	0,47	0,1	1,75	194	159	20,85	1,45
349	Компот из сухофруктов	200,0	1,16	0,6	47,26	196,8	0,01	1,08	0,0	0,0	6,4	3,6	0,0	0,18
	Сок фруктовый	200,0	0	0	17	70,0	0,02	2,0			990	8,2	88,0	8,2
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	итого	875,0	23,9	26,31	111,6	802,43								

День 6: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
201	Суп крестьянский с курой со сметаной	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0,01	32,1	35,0	5,4	0,3
173	Каша пшениная молочная с маслом	250/10	14,21	16,98	43,51	344,64	0,09	0,9	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,7
6.29	Какао на сгущенном молоке	200,0	4,19	4,33	25,45	157,6	0,0	1,34	0,0	0,0	108,6	0,0	15,69	0,49
13003	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,14	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	Яблоко	150,0	0,66	0,66	16,7	73,26	0,02	5,0	0	0	19,0	0	12,0	2,3
	итого	890,0	27,91	28,63	126,86	833,23								

День 7: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
204	Суп картофельный с крупой рис с курой	200,0	2,93	2,19	11,66	178,0	0,08	6,6	0,0	0,1	18,4	50,0	20,0	0,71
286	Тефтели мясные	110,0	13,17	15,61	12,85	248,0	0,07	1,13	51	0,0	57,8	141	28,4	1,27
688	Макароны отварные с маслом	210,0	7,6	5,38	42,62	240,9	0,06	0,0	21,0	0	4,86	37,2	21,12	1,11
14	Овощи свежие огурец	100,0	1,1	0,2	3,8	22,0	0,04	12,	0,0	0,0	10,5	19,7	10,7	0,5
376	Чай с сахаром	200,0	0,16	00	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	итого	870,0	26,55	23,75	100,73	817,87								

День 8: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
170	Борщ с курой со сметаной	200,0	9,0	9,0	100,2	289	0,04	8,2	0,0	0,0	35,5	42,6	21,0	0,95
637	Курица отварная	100,0	11,5	8,62	0,0	134,7	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	169	20,02	2,14
302	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,46	14,77	51,52	325,0	0,18	0,0	0,02	0,0	13,0	208,	67,5	3,95
	Сок фруктовый	200,0	1	0,2	0,6	86,6	0,02	2,0	0,0	0,0	990	8,2	88,0	8,2
349	Компот из сухофруктов	200,0	1,16	0,6	47,26	196,8	0,01	1,08	0,0	0,0	6,4	3,6	0,0	0,18
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	итого	950,0	35,8	33,22	124,4	1100,65								

День 9: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
133	Суп картофельный со свежей рыбой со сметаной	200	8,18	4,12	11,36	115,6	0,07	1,3	0,0	0,015	20	13,5	20,0	2,9
278	Котлета рубленая из птицы	120,0	13,17	15,61	12,85	248,0	0,07	1,13	51	0,0	57,8	141	28,4	1,27
203	Пюре картофельное	200,0	7,6	5,38	42,62	240,9	0,06	0,0	21,0	0	4,86	37,2	21,12	1,11
13	Овощи свежие помидор	100,0	0,72	0,1	1,9	12,0	0,03	9,5	0,0	0,0	21,9	40,2	13,3	0,57
943	Чай с сахаром	200,0	0,16	00	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	итого	870,0	31,44	25,56	98,55	745,47								

День10: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Обед														
197	Рассольник с курой, сметаной	200,0	7,38	8,51	16,59	172,31	0,08	25,0		0,05	8,6	3,1	20,38	10,75
291	Плов из птицы	200,0	18,01	15,07	35,73	305,33	0,04	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	0,4
33	Салат из свеклы отварной	100,0	1,4	6,01	8,26	92,8	0,02	9,5	0,0	0,0	35,15	40,97	20,9	1,33
943	Чай с сахаром	200,0	0,16	00	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
фрукты	Фрукт мандарин	150,0	1,3	0,22	12,22	55,62	0,06	38,0	0,0	0,0	35,0	0,0	11,0	0,1
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	итого	900,0	29,86	30,15	102,63	755,02								