

**Утверждаю:**  
**Директор МБОУ «Мирненская СОШ»**  
**\_\_\_\_\_ Бельских Л.В.**  
**«\_\_»\_\_\_\_\_ 2024г**

***Примерное меню в школьной столовой***

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мирненская средняя общеобразовательная школа»***

***1-11 классы***

***2024-2025 учебный год***

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
291	Макароны отварные	250	9,075	11	65,8	386,5
518	Сок	200	1	-	20,2	85,3
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4
	Хлеб с йодоказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4
100	Сыр (нарезка)	20	0,7	0,9	-	10,92

Итого: 633,52

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
242	Перловая каша отварная	250	13	19,5	39,5	273,75
381	Котлета	100	16,9	16,3	18,4	283,3
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4
	Хлеб с йодоказеином.	80	6,08	0,72	39,4	180,8
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8
106	Овощи	100	0,8	0,1	2,5	14,4

Итого: 869,05

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
268	Каша рисовая молочная	250	6,925	11	40,5	286,75
517	Йогурт (порционно)	125	4,6	3,3	6,4	71
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
95	Бутерброд с повидлом	60	2,4	3,8	28	102,3
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	71

Итого: 621,45

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда ,прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
369	Жаркое по- домашнему	300	32,5	29	20,75	379
496	Какао с молоком	200	3,2	3,3	25	144
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
106	Овощи (нарезка)	100	0,8	0	0,8	14,4
95	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197

Итого: : 824,8

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
237	Каша гречневая	250	14,25	12,8	61,7	337
508	Компот витаминизированных	200	0,5	-	27,0	110
333	Рыба тушеная	200	19,4	10,4	5,8	194
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
	Фрукты	150	2,25	0,15	32,7	133,5

Итого: 925,3

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
295	Макароны отварные с сыром	250	15,1	12,6	42,5	381,25
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	60
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
95	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197

Итого: 728,65

**Неделя: вторая**

**День: вторник**

**Возрастная категория: 7-18**

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					.
27	Плов с мясом	250	20,5	20	56,49	476,6
492	Чай	200	0,2	0,05	15,1	60
	Хлеб с йодоказенном.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
106	Овощи (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14,4

**Итого: 641,4**

**Неделя: вторая**

**День: среда**

**Возрастная категория: 7-18**

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					.
262	Каша манная молочная	250	9,83	12,5	51,4	347
517	Йогурт (порционно)	125	4,6	3,3	6,4	71
	Хлеб с йодоказенном.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
100	Сыр (нарезка)	20	0,7	0,9	-	10,92
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	71

**Итого: 600**

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
429	Картофельное пюре	250	5,25	11	13,6	230
404	Мясо кур. тушёное	100	12,7	22,45	1,4	258,3
501	Кофейный напиток	200	3,8	3,52	23,4	122,8
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
106	Овощи	100	0,8	0,1	2,5	14,4
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4

Итого: 776,3

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
418	Пюре из гороха с маслом	250	9,07	11	65,86	386,5
3112	Рыба тушенная в сметанном соусе	120	15,42	5,61	13,47	205,32
508	Компот витаминизиров	200	0,5	-	27,0	110
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
	Фрукты	150	2,25	0,15	32,7	133,5

Итого: 925,72

Неделя: третья

День: понедельник

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
291	Макароны отварные	250	9,075	11	65,8	386,5
518	Сок	200	1	-	20,2	85,3
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4
	Хлеб с йодоказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4
100	Сыр (нарезка)	20	0,7	0,9	-	10,92

Итого: 633,52

Неделя: третья

День: вторник

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
242	Перловая каша отварная	250	13	19,5	39,5	273,75
381	Котлега	100	16,9	16,3	18,4	283,3
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4
	Хлеб с йодоказеином.	80	6,08	0,72	39,4	180,8
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8
106	Овощи	100	0,8	0,1	2,5	14,4

Итого: 869,05

Неделя: третья

День: среда

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
267	Каша пшеничная молочная	250	6,925	11	40,5	286,75
517	Йогурт (порционно)	125	4,6	3,3	6,4	71
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
	Пряник	50	2,8	2,5	2,95	181
	Фрукты	150	2,25	0,15	32,7	133,5

Итого: 762,65

Неделя: третья

День: четверг

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда ,прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
390	Тефтели с рисом	100	9,5	15,3	11,4	221
429	Картофельное пюре	250	5,25	11	13,6	230
496	Какао с молоком	200	3,2	3,3	25	144
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
106	Овощи (нарезка)	100	0,8	0	0,8	14,4

Итого: 760,2



Неделя: третья

День: пятница

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
237	Каша гречневая	250	14,25	12,8	61,7	337
508	Компот витаминизиров	200	0,5	-	27,0	110
333	Рыба тушеная	200	19,4	10,4	5,8	194
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	71

Итого: 862,8

Неделя: четвертая

День: понедельник

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
295	Макароны отварные с сыром	250	15,1	12,6	42,5	381,25
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	60
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
95	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197

Итого: 728,65

Неделя: четвертая

День: вторник

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					.
27	Плов с мясом	250	20,5	20	56,49	476,6
492	Чай	200	0,2	0,05	15,1	60
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
106	Овощи (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14,4

Итого: 641,4

Неделя: четвертая

День: среда

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
255	Каша ячневая молочная	250	9,26	12,9	50,6	344,9
517	Йогурт (порционно)	125	4,6	3,3	6,4	71
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
95	Бутерброд с повидлом	60	2,4	3,8	28	102,3
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	71

Итого: 679,6

Неделя: четвертая

День: четверг

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
429	Картофельное пюре	250	5,25	11	13,6	230
404	Мясо кур. тушёное	100	12,7	22,45	1,4	258,3
501	Кофейный напиток	200	3,8	3,52	23,4	122,8
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
106	Овощи	100	0,8	0,1	2,5	14,4
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4

Итого: 776,3

Неделя: четвертая

День: пятница

Возрастная категория: 7-18

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
	завтрак					
418	Пюре из гороха с маслом	250	9,07	11	65,86	386,5
3112	Рыба тушенная в сметанном соусе	120	15,42	5,61	13,47	205,32
508	Компот витаминизиров	200	0,5	-	27,0	110
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4
	Фрукты	150	2,25	0,15	32,7	133,5

Итого: 925,72

При приготовлении блюд используется соль йодированная.