

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Александровская СОШ"

_____ Е.В.Нарутдинова

Приказ № 1|31-од "02"

сентября

2024 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-18 ЛЕТ
МБОУ "АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СОШ" НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составлено в соответствии с "Санитрано-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. № 32 Сан Пин 2.3/2.4.3590-20. Перспективное меню составлено на основе технологических карт, разработанных на основе Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред. Лапшиной В.Т., 2004 г.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**СЕЗОН: осенне-зимний****ПОНЕДЕЛЬНИК**

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
307	Котлеты запеченные	100	15.55	11.55	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75		43.75	166.38	32.14	1.5
679	Гарнир гречневый	180	8.95	6.73	43	276.53	0.22		0.02		15.57	250.2	81	4.73
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
13	салат из свежих помидор	100	10.4	20	21.2	224	0.04				24	159	20	1.8
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7	0.6
	ИТОГО	670	41.07	38.7621	138.36	962.12	0.281	0.15	28.77	0	98.95	679.98	155.94	10.83

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**СЕЗОН:** осенне-зимний**ВТОРНИК**

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg
ГОРЯЧИЙ ОБЕД													
208	Суп картофельный с вермиш	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25			24.6	66.65	27.00
694	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34		49.3	115.46	37
301	Птица тушеная	100	22.06	18.23	5.88	276.25	0.06	0.03	53.75		68.13	166.13	25.38
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0		6.4	3.6	0
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6,3	26.1	5.7
	ИТОГО	840	34.84	27.9521	104.56	863.04	0.501	33.58	87.75	0	167.33	456.24	112.18

Ca (мг.)
Fe
1.09
1.34
1.21
0.18
1.8
0.6
6.22

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**СЕЗОН:** осенне-зимний**СРЕДА****Возрастная категория с 11 до 18 лет**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци	Пищевая Ценность			Каллории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углево.		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
87	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	125.25	102.5	0.05	10.29			44.38	53.23	26.25	1.19
688	Макароны отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08		28		6.48	49.56	28.16	1.48
286	Тефтели запеченые	100	11.78	12.91	14.9	223	0.07	1.13	51		57.8	141.4	28.4	1.27
869	Кисель плодово-ягодный	200	0.04	0.14	27.5	110.8	0.01	1.83			13.98	9.06	4.16	0.14
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7	0.6
	ИТОГО	840	26.96	24.46	247.37	865.74	0.351	13.25	79	0	147.84	357.65	109.77	6.48

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
436	Жаркое по домашнему	240	27.53	7.47	21.95	265	0.21	8.97	24		31.1	337	65.7	4.03
45	Винегрет	100	1.36	6.18	8.44	94.8	0.06	10.25			23.2	44.97	20.75	0.85
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7	0.6
	яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	4	22	1.2	2.6	1.60	4.00	4.6	24
	ИТОГО	830	35.86	14.9321	108.45	686.64	4.411	41.22	25.2	0	87.1	490.37	113.85	31.68

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ПЯТНИЦА

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg
ГОРЯЧИЙ ОБЕД													
304	Плов из мяса птицы	210	20.3	17	35.69	377	0.06	1.01	48		45.1	199.3	47.5
12	салат из кукурузы	100	2.88	6.18	8.04	99.3	0.1	9.3			18.66	5.78	19.53
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6		
	Кондитерское изделие	60	0.24		39.18	150	0.3	0.3			8.40	5.40	4.2
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7
	Биойогурт	180	7.56	3.24	8.64	93.6	0.054	1.08	18		223.2	171	27
	ИТОГО	840	37.15	26.9021	150.01	859.14	0.655	11.69	66	0	326.56	485.88	121.03

(мг.)
Fe
2.19
0.66
0.4
1.08
1.8
0.6
0.018
6.748

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**СЕЗОН: осенне-зимний****ПОНЕДЕЛЬНИК**

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Каллории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg
ГОРЯЧИЙ ОБЕД													
688	Макароны отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6	0.08		28		6.48	49.56	28.16
286	Тефтели запеченные	100	11.78	12.91	14.9	223	0.07	1.13	51		57.8	141.4	28.4
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0		6.4	3.6	0
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7
	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	86	0.8	120	16	0.4	68	46	26
	ИТОГО	790	26.95	19.81	135.58	832.64	1.101	122.21	95	0.4	163.88	344.96	105.36

(мг.)
Fe
1.48
1.27
0.18
1.8
0.6
0.6
5.93

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ВТОРНИК

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Каллории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
436	Жаркое по домашнему	240	27.53	7.47	21.95	265	0.21	8.97	24		31.1	337	65.7	4.03
536	салат из свежих огурцов	100	10.4	20	21.2	224	0.04				24	159	20	1.8
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0.01	1.83	0	0	13.98	9.06	4.16	0.14
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7	0.6
	Сок натуральный фруктовый	200	0.2	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	830	44.3	27.9521	120.61	801.84	0.401	10.8	24	0	94.28	609.46	112.66	8.37

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**СЕЗОН:** осенне-зимний**СРЕДА**

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
197	Рассольник Петербургский	250	2.1	5.11	16.59	120.75	0.1	7.54			26.45	71.95	25.9	0.98
304	Плов из мяса птицы	210	20.3	17	35.69	377	0.06	1.01	48		45.1	199.3	47.5	2.19
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01		122	90	14	0.56
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.30	26.1	5.7	0.6
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Сыр порционный	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.11	39		132	75	5.25	0.15
	ИТОГО	765	35.37	30.7421	122.23	902.39	0.351	9.85	87.01	0	350.75	540.65	115.45	6.28

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: осенне-зимний

ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
694	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34		49.3	115.46	37	1.34
245	Рыба запеченная	100	17.54	2.38	0.31	92.5	0.09	0.15	7.5		16.88	172	13	0.71
208	Суп картофельный с вермиш	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25			24.6	66.65	27.00	1.09
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
	Кондитерское изделие	60	0.24		39.18	150	0.3	0.3			8.40	5.40	4.2	1.08
	ИТОГО	900	30.72	12.1021	142.35	763.09	0.821	32.92	41.5	0	130.38	463.91	104	7.02

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**СЕЗОН:** осенне-зимний**ПЯТНИЦА**

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая Ценность			Калории	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ОБЕД														
103	Пельмени на мясном бульоне	250	11.12	9.17	25.58	261.25	0.18	0.28			20.88	1.87	20.88	1.87
	Кондитерское изделие	60	0.24		39.18	150	0.3	0.3			8.40	5.40	4.2	1.08
943	Чай с сахаром	200	0.2		14	28					6			0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.102				18.9	78.3	17.1	1.8
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.0021	14.94	64.2	0.039				6.3	26.1	5.7	0.6
	Сок натуральный фруктовый	200	0.2	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	800	17.73	9.6521	142.22	724.09	0.621	0.58	0	0	60.48	111.67	47.88	5.75