

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «Кумакская СОШ»
Соль-Илецкого городского округа
Оренбургской области
Г. Н. Таубаева



**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся
МОБУ «Кумакская СОШ»
на 2024-2025 учебный год
для организации питания детей с 12-17 лет
(осенне-зимний период)
(платное питание)**

День 1 (понедельник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Подлив из курицы	60	11,76	13,28	14,5	198,5	0,04	0,66	0,04	0,37	10,9	10,0	7,42	0,88
Макароны отварные	150	5,10	7,5	28,5	114	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Яблоко	100	0,9	0,1	9,0	61,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7
Итого:	360	24,08	21,68	90,64	523,5	0,21	10,66	0,04	3,64	69,3	140,1	49,32	3,21

День 2 (вторник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер.Ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Котлета из говядины с соусом	80/50	1,31	39,0	0,56	133	0,10	-	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20
Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,84	108,0	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Пряник	30	1,5	12,5	17,3	84	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
Итого:	360	18,03	56,4	96,34	475	0,58	0,02	0,03	2,04	145,2	292,1	260,57	6,19

День 3 (среда)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Тефтели из говядины с соусом и овощами	50\150	8,1	9,5	10,4	230	0,075	0,24	0,128	1,55	16,2	13,3	75,52	1,28
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Булочка	70	1,28	0,28	11,57	191	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
Итого:	320	15,7	10,58	60,61	571	0,205	85,96	0,128	2,87	83,17	115,75	120,49	2,59

День 4 (четверг)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер.Ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Рыба тушеная с соусом	70\50	3,50	10,40	1,50	122	0,10	-	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20
Рис отварной	150	5,18	6,78	23,1	116	1,23	0,6	2,8	0,9	89,1	33,3	138,9	0,07
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Яблоко	100	0,9	0,1	9,0	61	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7
Итого:	370	15,9	18,08	72,24	449	1,44	10,6	2,82	2,72	191,3	141,3	267,4	1,85

День 5 (пятница)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Курица в соусе томатом	150	11,76	13,28	14,5	190	0,04	0,66	0,04	0,37	10,9	10,0	7,42	0,88
Макароны отварные	100	5,10	7,5	28,5	250	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Мандарин	100	1,28	0,28	11,57	191	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
Итого:	400	24,46	21,86	93,21	781	0,23	86,38	0,04	3,64	89,87	146,95	59,89	2,94

День 6 (понедельник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Плов из мяса птицы	150	20\20	17,0	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	0,42	13,44	199,30	47,50	2,19
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Вафли	40	1,5	12,5	17,3	84	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
Итого:	400	7,82	30,3	91,63	611	0,34	1,03	48,01	1,96	88,24	269	73,97	3,17

День 7 (вторник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Котлета говяжья с соусом	80/50	1,31	39,0	0,56	133	0,10	-	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20
Каша ячневая	100	8,9	4,1	39,84	76	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Печенье	30	5,00	4,30	15,50	100	0,18	1,10	0,03	-	3,00	0,01	-	-
Итого:	280	16,53	43,9	79,04	359	0,38	0	0,02	1,54	88,8	292	260,5	6,09

День 8 (среда)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер.Ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Тефтели с соусом	100	8,1	9,5	10,4	230	0,075	0,24	0,128	1,55	16,2	13,3	75,52	1,28
Капуста тушеная	150	3,5	6,5	11,5	99	-	16,5	0,01	0,9	60,4	15,6	95,6	0,6
Хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Яблоко	100	1,28	0,28	11,57	191	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
Итого:	400	19,2	17,08	72,11	670	0,205	102,46	0,138	3,77	143,57	131,35	216,09	3,19

