

Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Тамбовской области
в г. Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском М.О.
Ланкин К.А.



Утверждено
Директор
МБОУ Сокольниковской СОШ
Шохин Н.В.

МБОУ Сокольниковская СОШ.
Примерное меню для учащихся 5-11 классов на 10 учебных дней.
2024-2025 учебный год.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Понедельник 1 неделя

№ рец.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	Стоимость блюда в рублях
Обед															
187	Щи из свежей капусты с мясом	250/25	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,06	18,46	1,46	18,00
688	Макаронные изделия отварные	200,0	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	28,0 0	0,08	0,04	0,00	8,50
591	Гуляш из мяса	100	12,72	11,54	3,07	108,50	15,72	16,78	125,61	1,50	0,00	0,11	4,14	1,28	30,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,00	0,02	6,50	0,00	7,00
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,04	18,24	84,00	7,20	8,00	0,00	1,65	0,00	0,90	0,00	0,18	2,50
	Печенье	1 шт	0,7	2,20	6,40	48,00									4,00
	Итого	825	24,73	24,89	93,76	659,85	84,73	75,19	225,2	6,23	28	1,17	29,14	2,92	70,00

Вторник 1 неделя

№	Наименование	Выход, г	Белки,	Жиры	Углеводы	Эн.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	Стоимость
---	--------------	----------	--------	------	----------	-----	----	----	---	----	---	----	----	---	-----------

реп.			г	, г	, г	ценност ь, ккал									блюда в рублях
Обед															
206	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/25	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,23	0,90	5,81	19,00
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	10,93	9,20	47,87	318,53	18,67	160,0	240,00	5,33	36,6 7	0,08	1,50	0,00	11,00
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,7 5	0,1	2,00	0,15	33,00
359	Кисель из конcentрата	200	0,40	0,00	38,50	147,00	1,80	2,00	5,90	0,20	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,04	18,24	84,00	7,20	8,00	0,00	1,65	0,00	0,90	0,00	0,18	2,50
	Итого	815	34,37	26,07	136,64	913,03	109,5	237,4 3	499,46	10,71	65,4 2	1,31	4,4	6,16	70,00

Среда 1 неделя

№ реп.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры , г	Углеводы , г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
Обед															
170	Борщ с капустой, картофелем и куриной грудкой	250/25	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	10,29	8,30	15,50
694	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,59	348,04	49,30	37,00	115,4 6	1,34	34,0	0,18	24,22	8,21	19,00
595	Подлива из куриной грудки	100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,9 8	2,80	0,00	0,21	1,54	1,32	26,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,00	0,02	6,50	0,00	7,00
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,04	18,24	84,00	7,20	8,00	0,00	1,65	0,00	0,90	0,00	0,18	2,50
	Итого	815	32,49	58,09	179,12	847,54	142,2 8	71,25	406,0 7	7,78	34	1,36	42,55	18,0 1	70,00

Четверг 1 неделя

№ реп.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры , г	Углеводы , г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
Обед															
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/25	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,00	0,11	8,25	0,40	18,50
469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/25	18,56	12,00	21,60	186,40	150,1 0	54,36	383,2 3	0,93	0,37	0,10	0,82	1,28	46,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	17,00	7,00	7,20	0,90	0,30	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,04	18,24	84,00	7,20	8,00	0,00	1,65	0,00	0,90	0,00	0,18	2,50
	Итого	640	23,45	14,88	71,98	433,15	198,9	96,36	457,0 8	4,57	0,67	1,11	9,07	1,86	70,00

Пятница 1 неделя

№ реп.	Наименовани е	Выход, г	Белки, г	Жиры , г	Углеводы , г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
Обед															
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,06	18,4 6	1,46	8,50
694	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,59	348,04	49,30	37,00	115,4 6	1,34	34,0	0,18	24,2 2	8,21	19,00
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,3 8	1,5	28,7 5	0,1	2	0,15	35,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,00	0,01	0,04	1,08	5,00
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,04	18,24	84,00	7,20	8,00	0,00	1,65	0,00	0,90	0,00	0,18	2,50
	Итого	790	24,02	49,9	74,78	839,74	149,9 8	99,38	333,0 7	5,47	62,7 5	1,25	44,7 2	11,0 8	70,00

Понедельник 2 неделя

№ реп.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры , г	Углеводы , г	Эн. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в
-----------	--------------	----------	-------------	-------------	-----------------	------------------	----	----	---	----	---	----	---	----	----------------------

						ккал									рублях
Обед															
209	Суп картофельный с куриной грудкой	250/25	2,29	3,70	16,99	108,50	31,90	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	12,34	8,46	16,00
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,00	596,94	187,68	153,62	522,78	4,78	0,18	0,78	0,500	6,02	15,00
275	Азу (мясо тушенное с овощами)	100	7,10	13,44	8,33	181,33	26,80	15,70	45,10	1,59	13,0	0,10	2,71	1,28	32,00
359	Кисель из концентрата	200	0,40	0,00	38,50	147,00	1,80	2,00	5,90	0,20	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,04	18,24	84,00	7,20	8,00	0,00	1,65	0,00	0,90	0,00	0,18	2,50
	Итого	815	23,43	36,66	182,06	1009,27	255,38	219,33	703,74	9,83	18,13	1,93	15,55	15,96	70,00

Вторник 2 неделя

№ реп.	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
Обед															
204	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,50	24,00	26,65	66,70	0,96	0,00	0,11	8,25	2,81	8,00
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	28,00	0,08	0,04	0,00	8,50
286	Тефтеля мясная	100	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,7	0,96	39,0	0,06	0,85	1,90	29,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,00	0,02	6,50	0,00	7,00
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,04	18,24	84,00	7,20	8,00	0,00	1,65	0,00	0,90	0,00	0,18	2,50
847	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	5,00	27,00	22,00	0,30	3,00	0,00	8,70	2,8	15,00
	Итого	890	22,11	19,43	122,8	777,1	98,58	111,41	247,36	6,15	70	1,17	24,34	7,69	70,00

Среда 2 неделя

№	Наименование	Выход, г	Белки,	Жиры	Углеводы	Эн.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость
---	--------------	----------	--------	------	----------	-----	----	----	---	----	---	----	---	----	-----------

реп			г	, г	, г	ценность, ккал									блюда в рублях
Обед															
170	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250/25	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	10,2 9	8,30	19,50
694	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,59	348,04	49,30	37,00	115,4 6	1,34	34,0	0,18	24,2 2	8,21	19,00
595	Подлива из куриной грудки	100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,9 8	2,80	0,00	0,21	1,54	1,32	26,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	17,00	7,00	7,20	0,90	0,30	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,04	18,24	84,00	7,20	8,00	0,00	1,65	0,00	0,90	0,00	0,18	2,50
	Итого	815	32,49	57,89	171,82	795,54	147,2 8	78,25	410,8 7	7,88	34,3	1,34	36,0 5	18,0 1	70,00

Четверг 2 неделя

№ реп	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры , г	Углеводы , г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
Обед															
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,06	18,4 6	1,46	8,00
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	10,93	9,20	47,87	318,53	18,67	160,0	240,0 0	5,33	36,6 7	0,08	1,50	0,00	11,00
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,3 8	1,5	28,7 5	0,1	2	0,15	33,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,00	0,01	0,04	1,08	5,00
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,04	18,24	84,00	7,20	8,00	0,00	1,65	0,00	0,90	0,00	0,18	2,50
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	37,50	12,30	38,37	1,08	0,00	0,03	0,08	0,06	3,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	26,0	0,00	0,07	0,6	7,50
	Итого	830	34,96	28,93	129,55	916,77	244,8 5	238,18	545,9 8	10,64	91,4 2	1,18	22,1 5	3,53	70,00

Пятница 2 неделя

№ реп	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры , г	Углеводы , г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
Обед															
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,23	0,90	5,81	7,50
694	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,59	348,04	49,30	37,00	115,4 6	1,34	34,0	0,18	24,2 2	8,21	19,00
274	Мясо тушеное с овощами	100	9,53	7,28	6,65	134,12	18,71	21,00	88,29	0,89	11,7 6	0,06	2,18	2,10	30,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,00	0,02	6,50	0,00	7,00
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,04	18,24	84,00	7,20	8,00	0,00	1,65	0,00	0,90	0,00	0,18	2,50
	Печенье	1 шт	0,7	2,20	6,40	48,00									4,00
	Итого	800	22,6	48,42	77,51	858,91	125,2 9	101,3	293,3 3	6,71	45,7 6	1,39	33,8	16,3	70,00