



Утверждаю
 директор школы:
 Плотникова Т.В.

Примерное меню для обучающихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год

МБОУ «Лосихинская СОШ»

1 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты	60	1,64	10,08	9,63	116,84	0,03		25,67	0	4,52	161,50	31,9	17,28
102	Суп картофельный с горохом	250/50	4,06	8,88	19	131			12,25		20,9			0,56
309	Рожки отварные с маслом	180	5,4	5,5	28,7	181		0,03	0,81	77,8	5,93	14,55	2,11	0,23
278/331	Тефтели (мясо, птица)	100	7,5	7,9	11,9	120	20		23	2,34	30	84	19	2,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	28,4	115,2	0,01	0,06	200		12,45	3,4	3,4	0,65
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		21,66	22,98	119,9	766,64	20,1	0,14	242,6	92,14	90,96	262,52	44,84	24,67

2 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с курицей со сметаной	250/15/10	2,1	5,9	13,15	113,5	0,04		8,75	28,47	40	23	52,39	1,07
312	Картофельное пюре	180	2,1	3,4	14,5	97	0,16		47,56	30,18	47,56	111,44	38,07	1,39

Утверждаю
директор школы:
Плотникова Т.В.

Примерное меню для обучающихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год

МБОУ «Лосихинская СОШ»

1 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты	60	1,64	10,08	9,63	116,84	0,03		25,67	0	4,52	161,50	31,9	17,28
102	Суп картофельный с горохом	250/50	4,06	8,88	19	131			12,25		20,9			0,56
309	Рожки отварные с маслом	180	5,4	5,5	28,7	181		0,03	0,81	77,8	5,93	14,55	2,11	0,23
278/331	Тефтели (мясо, птица)	100	7,5	7,9	11,9	120	20		23	2,34	30	84	19	2,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	28,4	115,2	0,01	0,06	200		12,45	3,4	3,4	0,65
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		21,66	22,98	119,9	766,64	20,1	0,14	242,6	92,14	90,96	262,52	44,84	24,67

2 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с курицей со сметаной	250/15/10	2,1	5,9	13,15	113,5	0,04		8,75	28,47	40	23	52,39	1,07

312	Картофельное пюре	180	2,1	3,4	14,5	97	0,16		47,56	30,18	47,56	111,44	38,07	1,39
232	Рыба припущенная со сметанным соусом	100	10,1	12,6	10	146,5	0,12		1,03	15,5	24,59	33,73	147,4	0,86
361	Кисель молочный	200	3,9	4,5	30,7	178,9	0		0	0	0,2	0	0	0,03
410	Ватрушка с творогом	60	6,6	3,1	15,1	90								
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		28,5	30,1	104,05	728,5	0,36		57,46	74,15	126,45	197,47	249,26	4,48

3 день

№ реп.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
71	Огурцы свежие в нарезке	60	0,5	0,1	2	11	0,05		0,04	0,03	67,5	49,5	25,5	1,2
87	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,4	3,9	6,7	67,5	0,3		14	0	44	127	46	23
265	Плов из говядины	250	17,2	6,6	27,5	238,2	0,06		10,22	7,19	43,83	44,73	192,75	2,93
342	Компот из яблок	200	0,2	0	29	116,8	0		0,02	0	12	2,4	0	0,8
429	Булочка «Веснушка»	100	3,8	3,1	25,2	163,9								
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		26,8	14,3	111	700	0,45	0	24,4	7,22	181,63	252,93	275,65	28,43

4 день

№ реп.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
94	Рассольник	250	1,3	4	13,3	94	0,1		1,7	0	40	227	38	1,4
309	Макароны отварные с маслом	180	5,4	5,5	28,7	115,2	0,07		0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
289	Рагу из курицы	100	14,1	17,9	18,4	291	0,05		0,075	14,37	21,88	83,07	16,07	0,75
382	Какао с молоком и сахаром	200	3,1	3,2	25,5	143,2	0,01		100	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		27,6	31,2	106,5	746	1,35		101,9	39,57	89,74	386,1	93,48	4,51

5 день

№ реп.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
71	Огурцы свежие в нарезке	100	0,4	0	1,7	8	0,01		1	0	31,65	36,88	18,82	21,7
119	Суп с фасолью	250	7,3	5,4	22,7	168	0,3		14	0	44	127	46	23
255	Биточки куриные	100	12,4	6,90	10,20	152,50	0,08		1,29	48,50	42,32	146,87	17,86	1,37
312	Картофельное пюре	150	2,1	3,4	14,5	97	0,16		47,56	30,18	47,56	111,44	38,07	1,39

321	Капуста тушеная	150	2,1	2,7	13,4	86,3	0,07		0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
355	Кисель из кураги	200	1	0	37,1	162,4	0		0,5	0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		29	19	90,2	776,80	0,66		64,47	103,88	203,66	500,38	157,49	49,52

6 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
52	Свекла отварная в нарезке	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01		1	0	31,65	36,88	18,82	21,7
97	Суп картофельный	250	2,4	2,8	24,4	132,4	0,15		8,5	5	41,89	122,59	54,28	0,54
278/331	Тефтели мясные	100	8,14	9,04	10,3	155	0,005		5,8	0,02	33	72	19	7
305	Рис припущенный	180	2,5	4,1	27,6	157	0,03		0	0	7,5	59	22	0,6
342	Компот из яблок	200	0,2	0	29	116,8	0		0,02	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		18,37	21,63	121,4	739,15	0,235	0	15,44	5,02	140,34	322,17	125,5	31,14

7 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,5	6,6	23,3	190,6	0,125		1,37	0	48	241	40	1,25
229	Минтай, тушеный с овощами	100/90	12,1	6,85	6,53	139,2	0,1		3,35	0,01	52,11	238,46	59,77	0,96
312	Картофельное пюре	180	2,1	3,4	14,5	97	0,16		47,56	30,18	47,56	111,44	38,07	1,39
428	Булочка школьная	100	4,3	2,8	29,4	148								
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0,04		0	0	3	36	0	0,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		34,9	22,65	119,83	813,8	0,335		58,07	30,19	168,93	706,26	113,07	22,39

8 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,59	10,10	8,13	119,6	0,03	0,04	9,5	0	47,97	43,14	20,86	1,27
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2	5,45	20,9	116,2	0,1		1,7	0	40	227	38	1,4
312	Картофельное пюре	180	2,1	3,4	14,5	97	0,16		47,56	30,18	47,56	111,44	38,07	1,39

271/330	Котлета (мясо или птица)	100	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05		0,075	14,37	21,78	83,07	16,07	0,75
321	Капуста тушеная	150	2,1	2,7	13,4	86,3	0,07		0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	28,4	115,2	0,01	0,06	200		12,45	3,4	3,4	0,65
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		19,67	28,33	117,42	751,28	0,27	0,1	201,895	39,57	179,89	541,95	94,21	5,63

9 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	17	19,1	82,8	571								
259	Жаркое по-домашнему	250	17,1	17,4	18,3	345,5	0,15		5,01	0	25,78	214,3	49,83	3,21
350	Чай с лимоном	200	0	0	15,98	63,84	0		0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		37,8	37,1	137,68	1082,94	0,27		11,55	12	47,66	274,87	70,16	4,44

10 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe

113	Суп-лапша домашняя	250	2,1	4,4	10,7	90,8	0,3		14	0	44	127	46	23
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37		12	0,06	150,6	218,85	52,7	2,6
278/331	Тефтели мясные	100	8,14	9,04	10,3	155	0,005		5,8	0,02	33	72	19	7
186	Запеканка манная	100	9,2	6,3	28,8	192								
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	28,4	115,2	0,01	0,06	200		12,45	3,4	3,4	0,65
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		28,07	30,56	101,05	844,2	0,725	0,06	231,92	0,08	210,35	323,55	132,5	33,75