



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Таллинская СОШ»
И.А.Павлова
«28» февраля 2025 год

Десятидневное меню для организации питания обучающихся
в возрасте с 11- 17 лет на весенний период
МБОУ «Таллинская СОШ» на 2024 - 2025 учебный год

Неделя первая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Салат из огурцов и помидор	100	0.96	5.14	3.08	63.77	0	13.37	0	0	0	0	0	0
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	39,9	88,05	27,8	1
591	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0	112,55	185,54	99,08	18,42
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	580	30.78	31,03	55.54	535.4	0.44	23,7	0,05	0,53	176,82	503.08	106.09	22,75

День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Салат из помидор	100	0.10	10.16	4.6	113.92	0	2.5	0	0	0	0	0	0
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	580	22.09	23.33	68.28	546.07	0.29	5.85	21.01	0.34	62.98	310.43	94.09	3.48

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
185	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18	0,54	0	0	129,2	0	0	1,18
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	Будочка с повидлом	55	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	12,67	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5
	Итого за завтрак:	455	14.46	13.72	88.19	529.6	0.27	14.51	0.01	0.51	283.46	127.34	21.07	2.24

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Салат из капусты	100	0.96	5.14	3.08	63.77	0	13.37	0	0	0	0	0	0
679	Каша рассыпчатая(гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
591	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0	112,6	185,54	99,08	18,42
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	580	35.05	30.58	68.09	605.45	0.49	18.32	0.03	0.34	149.95	623.36	205.79	25.7

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Винегрет	100	0.72	10.08	3.0	103.6	0	1.7	0	0	0	0	0	0
688	Макароны отварные с овощами	180	19,58	1,18	33,12	145,03	0,01	3,46	0,05	0	54,39	0,34	12,88	0,03
293	Птица запеченая	90	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	610	41.75	28,24	73,92	641,33	0,21	5.18	43.13	0,34	141.9	235,54	56,88	3,06

Неделя вторая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Салат луковый	100	0,72	10,08	3,0	103,6	0	1,7	0	0	0	0	0	0
436	Жаркое по - домашнему	210	31,96	8,67	37,09	307,67	0,13	5,61	15	0	19,44	210,6	41,06	2,52
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	550	35.28	19.55	70.79	524.97	0.26	7.31	15.0	0.34	25.45	245.4	54.26	3.93

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Винегрет	100	0.10	10.16	4.6	113.92	0	2.5	0	0	0	0	0	0
	Каша перловая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,50	67,50	3,95
293	Птица запеченая	90	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0	112,6	185,5	99,08	18,42
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	580	32,12	32,29	69,55	708,4	0,37	6,19	43,03	0,34	180,09	561,7	200,08	25,0

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
173	Каша рисовая молочная вязкая	210	7,76	10	43,52	296	0,08	0,86	0	0	195,2	0	0	0,62
15	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,16	145	0,36	22,9	0,152	2,5	0	0	0	0
	Будочка с повидлом	55	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	12,67	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5
	Итого за завтрак:	465	15.16	14.3	96.18	575.8	0.49	36.43	0.152	3.01	227.46	37.34	7.07	1.12

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Салат из капусты	100	0.10	10.16	4.6	113.92	0	2.5	0	0	0	0	0	0
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,16	1,0	48	0.50	45,1	199,3	47,5	2,19
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0	0	0,4
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого за завтрак:	550	23.0	27.96	70.99	604.62	0.29	3.5	48.0	0.84	45.11	237.6	60.7	3.6

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Салат из свеклы	100	0.10	10.16	4.6	113.92	0	2.5	0	0	0	0	0	0
688	Макаронь отварные с овощами	180	19,58	1,18	33,12	145,03	0,01	3,46	0,05	0	54,39	0,34	12,88	0,03
591	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
	Пирожок	20	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	12,67	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5
	Будочка с повидлом	55	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	12,67	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5
	Итого за завтрак:	625	42.2	32.03	86.38	647.95	0.25	19.91	0.13	0.51	144.01	299.87	56.46	3.25

	Итого за 10 дней	5575	291.99	253.3	747.91	5919.86	3.36	140.9	170.542	7.1	1437.23	2731.89	922.49	94.13
	Итого за 10 дней соотношение	557.5	29.199	25.33	74.791	591.986	336	14.09	17.054	71	1.72343	273.189	92.249	9.413