

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 21 АМО СО

Ю.В.Шестакова



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ж.В.Гудкова



Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2025 г.

Льготная категория

Возрастная категория: с 12 лет и старше
Суточная калорийность: обед 814-950 Ккал

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 - ая неделя														
1 - ый день ОБЕД														
ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,24	6,20	0,82	0,00	38,00	139,50	2,40	0,25
461	Тефтели в соусе	100/30	13,80	16,40	13,10	257,00	0,14	0,00	0,00	0,00	32,00	231,11	46,22	2,11
553	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,28	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,06	0,50	0,00	0,58	25,00	9,60	18,00	2,10
			31,37	33,29	131,68	928,58	0,93	11,77	0,99	1,38	160,72	486,81	82,87	9,37
2 - ой день ОБЕД														
ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,60	5,30	10,55	90,40	0,04	15,50	0,79	0,00	45,88	86,00	15,38	0,58
451	Шницель	100	15,90	14,40	13,78	245,80	0,09	2,64	0,06	0,06	13,33	84,44	8,89	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			32,36	31,69	124,03	834,90	0,61	30,21	1,04	0,86	154,93	276,54	94,24	6,64
3 - ий день ОБЕД														
ттк	Овощная добавка	60	1,50	2,50	5,50	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
140/1	Суп лапша	250	2,90	3,63	18,50	170,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
478	Запеканка картофельная с мясом с соусом	250	25,00	23,80	22,80	512,00	0,07	20,00	0,08	0,64	320,00	27,20	60,00	0,60
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. Витамин	40	2,66	0,00	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
			34,50	32,29	96,55	943,90	1,41	42,80	0,86	1,09	377,24	125,15	104,80	11,16
4 - ый день ОБЕД														
171	Суп пюре из картофеля с гренками	250/20	6,40	6,50	26,80	270,50	0,00	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,45
443	Плов с овощной добавкой	250/30	19,50	16,00	48,50	394,00	0,04	1,10	0,02	0,00	22,00	239,50	21,28	1,35
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,66	0,00	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			30,22	22,74	15,80	838,20	0,70	24,54	1,02	0,20	80,14	387,80	64,92	7,14

[illegible]