



Согласовано
Директор МОАУ СОШ № 38



Кафе "Орск"
Директор МОАУ СОШ № 38
Холодова Г.А.

Примерное меню на питание уч-ся 5-11 кл. 14.04.-18.04.2025 г. 92,60 руб.

	Наименование завтрака для детей 12-18 лет	Вес	Пищевая ценность			к/кал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп.
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	B	Ca	P	Mg	Fe	
Понедельник	тефтели из мяса гов.	100	15,9	14,4	16	234,4	30,16	0,03	0,4	15,9	11,96	83,2	9,97	0,95	№451
	каша гречневая рас.	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0	0,08	1,15	27,64	25,57	222	51,31	2,61	№508
	кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	20	0,03	0,52	0,14	116,6	83,7	13,3	0,11	№805
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	0	0,48	0	0,2	7,2	63,6	10,2	0,6	Промыш.
	Итого	610	26,2	26,4	86,53	659,8	50,16	0,62	2,07	43,88	161,3	452,5	84,78	2,59	
Вторник	курник с мясом	250	13,9	6,5	4	252	0	0,03	0,44	0,05	12	84,2	10,09	0,96	№437
	яблоко	100	0,6	0	17,2	40	0	0,06	28	0,08	44,8	30,8	25,2	7,76	Промыш.
	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02	№685
	Итого	550	14,7	6,5	36,2	350	0	0,09	28,44	0,13	57	115	35,29	2,39	
Среда	запеканка твор.со сг	150	17,42	14,17	20,15	308,1	55,45	0,04	0,25	36,22	147,4	192	20,66	0,67	№366
	блинчик с клубникой	70	5,08	4,6	0,28	123	100	0,03	0	0,18	22	76,8	4,8	1	Промыш.
	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02	№685
	Итого	420	22,7	18,77	35,43	489,1	155,5	0,07	0,25	36,4	169,6	268,8	25,46	4,45	
Четверг	рыбные тефтели	110	13	6,56	9,9	140	9,6	0,04	0,17	5	54,76	104,5	14,8	0,46	№258
	картофельное пюре	180	5,4	9	55,62	196,2	0	0,29	2,85	7,2	19,65	222,2	152	5,22	№520
	салат из св.капусты	100	1,5	5,97	7,47	92,7	0	0,03	33,87	0,03	41,57	31,9	17,83	0,57	№43
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	0	0,048	0	0,2	7,2	63,6	10,2	0,6	Промыш.
	компот из с/ф	200	0,3	0	15,2	124	0	0	0,2	0	0,2	0	0	0,02	№639
	Итого	520	45,3	40,6	138,7	1110	165,1	0,478	37,34	48,83	293	691	220,3	4,45	
Пятница	салат из морк.с ябл.	100	1,5	5,97	7,47	70	0	0,03	33,87	0,03	41,57	31,9	17,83	0,57	№57
	котлета куриная	100	22,1	19,6	10	198	15,3	0,02	0	11,48	8,33	95,97	12,15	1,56	№385
	лапша отварная	180	6,36	3,58	38,87	220,6	0	0,07	0	0,02	14,98	48,26	8,75	0,9	№332
	напиток "Витошка"	200	0,6	0	17,2	80	0	0,06	28	0,08	44,8	30,8	25,2	7,76	Промыш.
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	0	0,48	0	0,2	7,2	63,6	10,2	0,6	Промыш.
	Итого	610	32,96	29,45	88,57	587,8	15,3	0,66	61,87	11,81	116,9	270,5	74,13	2,59	

Утверждено
Директор ООО кафе "Орск"

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №38
Холодова Г.А.



Примерное недельное меню на организацию
питания учащихся 7-11 лет 14.04-18.04.2025 г.

71.47 руб.

осенний период

Но-мер реци	Прием пищи, наименование и состав	Вы-ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg			A	B	B ₁	PP	C
	Завтрак 1 день														
366	Запеканка творожная со ступенным молоком	200	16,08	13,08	18,6	292,80	136,06	19,07	177,22	0,62	51,18	33,44	0,04	0,33	0,23
Пром	Блинички с вареной ступенкой	100	4	5,5	27	123,00	22	4,8	76,8	1	100	0,18	0,03	0,08	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
	Итого за день	500	20,28	18,58	60,6	473,8	158,26	23,87	254,02	1,82	151,18	33,62	0,07	0,41	0,23
	Завтрак 2 день														
511	Рис отварной	180	6	8	50	220,50	13,01	101,33	148,1	3,48	0	4,79	0,19	1,9	0
451	Биточки из мяса говяжьего	90	13,86	16,5	14,58	234,36	24,84	10,7	95,97	1,56	15,3	11,48	0,02	2,37	0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	3,14	124,00	31,09	19,95	27,06	0,64	0	0,04	0,02	0	2,32
	Итого за день	500	22,86	24,8	82,75	647,03	76,14	142,18	334,73	6,28	15,3	16,51	0,71	4,67	2,32
	Завтрак 3 день														
520	Картофельное пюре	170	4,5	6,75	22,35	171,00	21,31	42,76	185,78	2,18	0	0,23	0,07	3,23	0,96
385	Котлета куриная с томат-смет. соус.	100	22,1	19,6	10	198,00	8,33	12,15	95,97	1,56	15,3	11,48	0,02	2,37	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
	Итого за день	500	29,2	26,65	62,38	495,17	37,04	65,11	345,35	4,54	15,3	11,91	0,57	6	0,96
	Завтрак 4 день														
333	Макароны с сыром	200	11,7	13,5	32,39	367,22	12,48	7,29	40,22	0,74	9	0,02	0,06	0,49	0
57	Салат из моркови с яблоком	60	1	1	6	42,00	17,7	12,18	24,96	0,72	0	0,09	0,02	0,54	1,98
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	0,18	0,03	0,08	0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	60,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
	Итого за день	530	20,18	19,4	53,7	600,17	59,38	34,47	205,58	3,06	109	0,49	0,59	1,51	1,98
	Завтрак 5 день														
488	Голубцы ленивые	200	13,86	16,5	14,58	264,60	24,84	10,7	95,97	1,56	15,3	11,48	0,02	2,37	0
Пром	Фрукт мытый	100	0,36	0	1,8	47,40	17,7	12,18	24,96	0,72	0	0,09	0,02	0,54	1,98
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,03	68,17	7,2	10,2	63,6	0,6	0	0,2	0,48	0,4	0
648	Кисель	200	0	0	30,6	118,00	0,2	0	0	0,2	0	0	0	0	0
	Итого за день	530	16,62	16,8	31,41	498,17	49,74	33,08	184,53	2,88	15,3	11,77	0,52	3,31	1,98