

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 «Алешковичская СОШ»
 Т.Е. Чечуева
 Приказ № 18 от «08» 08 2025г.



Примерное десятидневное меню МБОУ «Алешковичская СОШ»

5 – 11 классы

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
140	Суп рисовый с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,70	46,05	11,25
302	Каша гречневая	200	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
ПР	Котлета мясная	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,0	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
377	Чай с лимоном*	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	ВСЕГО		32,42	26,9	107,0	805,96	0,41	9,17	31,0	1,54	105,98	528,1	229,12	21,39

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Кукуруза (консервирован.)	30	0,75	1,86	0,21	46,47	0,63	9,45			9,57	12,93	5,52	0,27
111	Суп вермишелевый	250	2,73	2,80	2,45	117,90	0,15	8,25		1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
	Подлива овощная	75	5,15	2,6	4,75	63,5	0,01	0,65	14,0		8,5	14,0	6,3	0,5
243	Голень отварная	50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
350	Кисель	200	0,53		9,47	62,84		27			13,6	22,13	11,73	2,13
	ВСЕГО		19,91	23,82	87,31	770,68	0,86	45,35	41,0	2,49	58,71	265,81	81,91	6,25

День: среда
 Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п.п.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
52	Салат из свеклы	100	0,84	7,2	0,42	0,928	0,00017	0,0665			0,354	0,406	0,206	0,0132
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
309	Макароны отвар.	200	5,10	7,50	28,5	201,90	0,06			1,95	12	34,50	7,5	0,75
ПР	Котлета мясная	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,0	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18
	ВСЕГО		28,14	32,63	98,21	800,398	0,32017	3,0265	16,0	3,61	145,654	486,006	89,606	6,1932

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	Борщ	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
302	Гречка отварная	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,0	140,0	5,01
288	Подлива овощная на м/к	75	26,00	16,00		248,00			24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
	Сок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
	ВСЕГО		39,27	28,8	108,83	857,82	0,30	12,1	24,00	2,96	112,65	481,83	203,8	10,01

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
101	Суп картофельный с гречкой	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
291	Плов из птицы	200	27,82	16,1	3,72	474,00	0,03		27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
382	Какао	200	6,36	3,3	25,08	138,40	0,03	0,38	9,5		128	118,0	18,0	118,0
	ВСЕГО		39,54	25,87	77,86	894,49	0,14	1,33	36,5	1,29	174,31	425,15	62,76	120,32

Понедельник
 Месяц: вторая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Кукуруза (консервирован.)	30	0,75	1,86	0,21	46,47	0,63	9,45			9,57	12,93	5,52	0,27
101	Суп картофельный с гречкой	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,35	15,75	0,55
309	Макароны отвар.	200	5,10	7,50	28,5	201,90	0,06			1,95	12	34,50	7,5	0,75
ПР	Котлета мясная	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	ВСЕГО		26,13	29,42	110,15	760,22	0,92	19,08	16,00	2,94	140,77	448,08	94,08	7,57

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,4	6,027	0,607	85,0	3,072	5,95			30,721	3,949	18,62	1,067
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
	Подлива овощная	75	5,15	2,6	4,75	63,5	0,01	0,65	14,0		8,5	14,0	6,3	0,5
243	Голень отварная	50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
350	Кисель	200	0,53		9,47	62,84		27			13,6	22,13	11,73	2,13
	ВСЕГО		25,33	28,437	102,507	819,56	3,302	10,3	4,1	2,26	156,731	520,779	118,46	8,317

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96	Рассольник Ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
302	Гречка отварная	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,0	140,0	5,01
288	Подлива овощная на м/к	75	26,00	16,00		248,00			24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13

ВСЕГО		40,01	28,94	98,25	819,72	0,39	14,57	24,00	2,99	101,95	481,48	213,73	11,81
-------	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	-------

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
52	Салат из свеклы	100	0,84	7,2	0,42	0,928	0,00017	0,0665			0,354	0,406	0,206	0,0132
82	Борщ	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
309	Макароны отвар.	200	5,10	7,50	28,5	201,90	0,06			1,95	12	34,50	7,5	0,75
ПР	Котлета мясная	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
382	Какао	200	6,36	3,3	25,08	138,40	0,03	0,38	9,5		128	118,0	18,0	118,0
	ВСЕГО		28,67	37,42	109,91	811,348	0,24071	10,9065	26,1	5,01	219,204	325,136	82,706	122,943

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
111	Суп вермишелевый	250	2,98	2,83	15,7	113,0	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,53
291	Плов из птицы	200	27,82	16,1	3,74	474,00	0,03		27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
ПР	Сок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
	ВСЕГО		33,34	22,73	76,66	866,56	0,12	25,47	27,0	1,29	52,71	311,55	48,36	2,48