

УТВЕРЖДЕНО:



Директор школы  
С.И. Никифорова

Приказ № 124 от 27.08. 2024г

**МЕНЮ**  
**МБОУ «Зеленодольская СОШ»**  
**на 2024-2025 учебный год**  
**для учащихся 5-11 классов.**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
195	Каша манная с изюмом:	250	9,77	16,65	55,57	411,15
14	Масло сливочное (порциями)	30		24,6	0,3	225
415	Какао	200	3,56	3,36	12,44	94,14
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70

День - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,21	30,07	6,82	313,23
298	Голубец ленивый	100	8,82	5,65	12,4	136,87
54	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,5	14,12
377	Чай с лимоном	200	0,04		12,1	48,62
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70

День - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
206	Суп гороховый	250	6,59	5,28	16,33	134,75
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85		109,20
377	Чай с лимоном	200	0,04		12,1	48,62
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70

День - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Завтрак Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	1162,76
260	Гуляш	100	14,55	16,78	2,88	221
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,01	87,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,96		51,36	196,72
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70

День - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
87	Суп рыбный	250	10,32	10,09	17,20	200,89
2	Бутерброд с повидлом	45	2,24	3,53	24,8	140,4
377	Чай с лимоном	200	0,04		12,1	48,62
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70

День - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
204	Макароны отварные с сыром	200	19,85	13,6	84,85	522,69
738	Пирожок с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187
415	Какао	200	3,56	3,36	12,44	94,14
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70

День - вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
161	Пюре гороховое	180	21,09	10,19	49,18	349,30
268	Котлеты	100	15	22	13,01	312,72
349	Компот из сухофруктов	200	0,96		51,36	196,72
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70

День - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
82	Борщ	250	0,75	0,05	5,3	23,57
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85		109,20
377	Чай с лимоном	200	0,04		12,1	48,62
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70

День - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
265	Плов	250	23,56	19,5	23,28	357,23
552	Кисель из черной смородины с/м	200	0,1		24,5	98,1
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70

День - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,21	30,07	6,82	313,23
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	
943	Чай	200	0,2		14,0	56,8
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70