



«Утверждаю»
Директор МАОУ «Лабазинская СОШ»
Криволапова Т.А.

**Примерное 12-дневное меню
для организации питания обучающихся,
11-17 лет
МАОУ «Лабазинская СОШ»
2024-2025 учебный год**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			белки	жиры	Углев		В1	С	А	Е	Р	кальций	магний	железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
943	Булочка домашняя	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,59	7,9	0,77
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	28	0	0	0	0	0	5	0	0,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Р	калий	магний	железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
942	Хлеб пшеничный с маслом	25	8,08	12,27	14,98	115	0,05	0,14	0,08	0,45	169,1	198,2	18,43	0,97
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	28	0	0	0	0	0	5	0	0,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

День: Среда

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				
			белки	жиры	У тлев		В1	С	А	Е	Р	кальций	магний	железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
			Завтрак												
	Булочка домашняя	50	2,25	2,44	22,32	137,5	0,024	0	0,003	1,05	2,7	8,7	6	0,05	
	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	100,60	0,02	0,4	0,01	0	87	129	13,0	0,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

День: четверг

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				
			Белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Р	калий	магний	железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
			Завтрак												
	Хлеб пшеничный с сыром	50	8,08	12,27	14,98	206	0,05	0,14	0,08	0,45	169,1	198,2	18,43	0,97	
543	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29	

Примерное меню г. пищевого цеха для приготовления блюд

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима

№ реч.	Прим. пища, наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы					
		Масса порции г	белки жир		Углев	В1	С	А	Е	Р	кальций	магний	железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
943	Булочка домашняя	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,51	7,9	0,77
	Чай с сахаром	20	0,1	0	15	28	0	0	0	0	0	5	0	0,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: Осень-зима

№ реч.	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы				
			Белки	жиры		Углев	В1	С	А	Е	Р	кальций	магний	железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Хлеб пшеничный	50	8,08	12,27	4,98	206	0,05	0,14	0,08	0,45	16,11	198,2	18,43	0,77
943	Повидло	200	0,07	0,01	5,31	61,62	0,04	2,8	0,01	0,01	3,14	6,25	2,34	0,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

понедельник

Неделя:2

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минералы				
			белки	жиры	Углев		В1	С	А	Е	Р	кальций	магний	железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
379	Булочка ванильная	60	5.1	2.8	35.3	187	0.07	0	0.02	0.7	38	9	7	0.6
	Кофейный напиток	200	2,9											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя:2

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минералы				
			Белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Р	калий	магний	железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
942	Хлеб пшеничный с маслом	25	8.08	12.27	14.98	115	0.05	0.14	0.08	0.45	169.1	198.2	18.43	0.97
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	28	0	0	0	0	0	5	0	0.4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: Осень-зима

Неделя: 2

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минералы						
		Масса порции г	белки жиры углев		В1	С	А	Е	Р	кальций	магний	железо		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Булочка домашняя	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	1,67	12,59	7,9	0,77
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	28	0	0	0	0	0	5	0	0,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: Осень-зима

Неделя: 2

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			
			Белки	жиры углев		В1	С	А	Е	Р	калий	магний	железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Хлеб пшеничный	25	8,08	12,27	14,98	115	0,05	0,14	0,08	0,45	169,1	198,2	18,43	0,97
942	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	28	0	0	0	0	0	5	0	0,4

Примерное меню и пищевая ценность при отоларингеальных (люд

Сезон: Осень-зима

Неделя: 2

День: понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			
			Белки	Жиры		З	С	А	Е	Р	калий	магний	железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Булочка домашняя	50	4,05	1,55	26,3	137,5	0,08	0	0,02	0,72	31,67	12,50	7,9	0,7
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	28	0	0	0	0	0	5	0	0,4

Примерное меню и пищевая ценность при отоларингеальных (люд

Сезон: Осень-зима

Неделя: 2

День: суббота

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г.	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			
			Белки	Жиры		В1	С	А	Е	Р	калий	магний	железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Хлеб пшеничный с сыром	50	8,08	12,27	14,98	206	0,024	0	0,003	1,05	2,7	8,7	6	1,05
942	Чай с сахаром	200	0	0	15	28	0	0	0	0	0	5	0	0,4