

Утверждаю  
Директор школы  
Н.С.Черных  
Приказ  
30.08.2024 № 50-о

## М Е Н Ю

МБОУ «Камышенская СОШ»  
на 2024-2025 учебный год.

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из капусты	100	1,8	0,1	4,7	27	0,03	45			48	31	16	0,6
№ 688	Рожки отварные	200(60)	18,0	1,98	125,46	606	0,34	-			38	17,4	3,2	1,6
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,042		0,09				18	
	Биточки (мясные)	100	4,8	7,64	-	93,6					7,1	31,8	40	1,82
№ 942	Чай с сахаром	200( 3) 20	-	-	10,4	42								
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	11			5,0	22	27,0	0,3
	Хлеб	100	11,4	1,38	72,5	357	0,16				23	87	33	2
	Итого	830	37,55	19,45	234,94	1262,4								

Завтрак. Возрастная категория 6 лет -11 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из капусты	100	1,8	0,1	4,7	27	0,03	45			48	31	16	0,6
№ 688	Рожки отварные	200(60)	18,0	1,98	125,46	606	0,34				38	15,4	3,0	1,4
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,042		0,09				18	
	Биточки(мясные)	90	4,8	7,64	-	93,6	0,18				7,1	31,8	40	1,82
№ 942	Чай с сахаром	200( 3) 20	-	-	10,4	42								
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,015	0,09			1200	1,8	300	17
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	11			5,0	22	27,0	0,3





День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет -18 лет

Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 382	Каша рисовая на молоке	200	5,6	6,4	9,4	70	0,018	0,06		1,2	240	180	28	0,012
	Масло сливочное	40	14	2	146,4	323	0,016		0,09		16	300	100	2
		10	0,05	8,25	0,08	733	0,02		0,4		48	60	0,1	0,4
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
№ 942	Чай с сахаром	200( 3) 20	-	-	10,4	42								
	Йогурт	200	10,0	6,0	16,0	171	0,08	0,12	0,06		244	193	28	0,2
	Сыр (Российский и др.)	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,24	0,039		150	0,023	7,5	0,165
	Итого	785	41,23	28,38	22,79									

Возрастная категория: 6 лет-11 лет

Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 382	Каша рисовая на молоке	200	5,6	6,4	9,4	70	0,018	0,06		1,2	240	180	28	0,012
	Масло сливочное	40	14	2	146,4	323	0,016		0,09		16	300	100	2
		10	0,05	8,25	0,08	733	0,02		0,4		48	60	0,1	0,4
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
№ 942	Чай с сахаром	200( 3) 20	-	-	10,4	42								
	Йогурт	200	10,0	6,0	16,0	171	0,08	0,12	0,06		244	193	28	0,2
	Сыр (Российский и др.)	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,24	0,039		150	0,023	7,5	0,165
	Итого	785	41,23	28,38	22,79									

День: пятница Неделя первая Сезон: Осенне-зимний





День: вторник Неделя вторая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
№ 694	Картофельное пюре Масло сливочное	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,34 0,08	144 74,8	0,024	4,0	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
№ 565	Котлеты рыбные	100	20	9,8		218	0,09			12		1800		17
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
№ 883	Кисель	200			40,2	158	0,12	0,15	21	82,19	0,82	5,75	0,10	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,058	26,7	204,3	0,2	37	20	12	0,15
	Итого	810	32,98	20,45	124,64	881,80								

Возрастная категория: 6 лет – 11 лет

Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
№ 694	Картофельное пюре Масло сливочное	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,34 0,08	144 74,8	0,024	4,0	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
	Котлеты рыбные	90	16	7,84		174,4	0,09			12		1800		17
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,058	26,7	204,3	0,2	37	20	12	0,15
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
№	Кисель	200			40,2	158	0,12	0,15	21	82,19	0,82	5,75	0,10	





