



Утверждено: Директор
М. П. Цепова

Примерное двухнедельное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд 2025 год МОУ «Арамашевская СОШ» для детей
Сезон: осенний - зимний
Неделя: ПЕРВАЯ
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	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 *
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	100	2	4,5	9,17	85	0,1	4,35		1,2	57,2	144	6,9	0,41
201	Суп крестьянский с яичевой крупой, с куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28		40,09	43,73	6,78	0,38
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07		25,20		5,83	44,60	25,34	1,33
288	Фрикадельки в томатно- сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	176,00	0,09	1,29	63,72		45,25	158,78	38,38	1,42
355	Соус сметанный с томатом													
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08			6,40	3,60		0,18
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,40	0,070			0,50	14,00		10,00	0,31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	ИТОГО	920	34	34,7	121,4	885,2	0,6	6,8	90	2	169	497,01	101,50	5,08
	Рекомендуемая величина					810 - 950								
	ВТОРНИК													
	Обед													
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25			24,28	44	30,75	1,08
170	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250	1,81	4,91	125,25	156,5	0,05	10,29			44,38	53,23	26,25	1,19
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60		44,4	103,9	33,30	1,21
245	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	0,09	0,35	7,50		16,88	172,00	13,00	0,71
833	Соус красный основной	30	0,8	2,2	6,09	47,34	0,02	2	0		7	13,15	5,3	0,2
72	Напиток витаминизированный "Витощка"	200			19,00	75,00	0,30	20,00	0,12	2,34		3,00		
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,40	0,070			0,50	14,00		10,00	0,31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	ИТОГО	950	30,54	17,02	205,75	756,04	0,87	60,29	38,23	3,18	150,97	0	491,59	132,74
	Рекомендуемая величина					810 - 950								
	СРЕДА													
	Обед													
12	салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,2	8,04	99,3	0,1	9,3			19,53	5,78	18,66	0,66
49	Суп - пюре из картофеля с гренками	250 / 30	3,38	5,2	21,08	144								
304	Плов из птицы (кура)	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
943	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28					6,000			0,4000

Пром.	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,40	0,070				0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13				0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	ИТОГО	930	38	34	110	922	0,4	11	60	1	96	357,21	102,14	5,16	
	Рекомендуемая величина					810 - 950									
	ЧЕТВЕРГ														
	Обед														
14	Салат из свежих помидор с луком или в нарезке	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42				17,58	32,88	17,79	0,84
	Суп картофельный с клецками, курицей	250	2,9	3,67	15,0	94,4		22,81				25,44		33,53	1,18
679	Греча рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	277	0,22		0,02			15,6	250,2	81,0	4,7
637	Кура отварная	100	21,1	13,6		206,3	0,04		20			39	143,00	20	2
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08				6,40	3,60		0,18
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,40	0,070				0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13				0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	ИТОГО	920	39,74	31,74	109,46	930,08	0,53	44,31	20,02	0,84	118	531,98	176,42	10,09	
	Рекомендуемая величина					810 - 950									
	ПЯТНИЦА														
	ОБЕД														
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,8				27,93	41,96	18,57	1,310
132	Рассольник "Ленинградский"	250	15,30	28,90	14,87	156,80	0,10	7,82	0,02	0,12		29,7	161,4	25,9	1,32
255	Биточки рыбные	100	15,55	11,6	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75			43,75	166,38	32,13	1,50
т/к№36	Рис припущенный с овощами	180	2,53	3,86	25,41	147									
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,8	0,020	0,45	0,08	0,05	69,20		168,0	6,00	0,350
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,40	0,070			0,50	14,00		67,20	10,00	0,31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01		35,1	14,1	1,05
	ИТОГО	920	43	52	111	908	0,470	18,220	28,850	1,010	185	640,04	106,70	5,84	
	Рекомендуемая величина					810 - 950									

Примерное двухдневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд 2025 год МОУ «Арамашевская СОШ» для детей															Неделя: ВТОРАЯ				
№ 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					
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Обед																		
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25					24,28	44	30,75	1,08			

187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46			43,33	47,63	22,25	0,80
688	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21,00		4,86	37,17	21,12	1,11
462	Тестофели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,60	0,07	0,45	0,10	1,78	13,40	225,00	17,02	0,62
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08			6,40	3,60		0,18
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,40	0,070			0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	ИТОГО	920	24	26,4	102,4	769,0	0,5	26,2	21	3	106	459,70	115,24	5,15
	Рекомендуемая величина					810-950								
	ВТОРНИК													
	Обед													
12	салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,2	8,04	99,3	0,1	9,3			19,53	5,78	18,66	0,66
170	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250	1,45	3,93	100,2	136	0,04	8,23			35,5	42,58	21	0,95
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60		44,4	103,9	33,30	1,21
245	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	0,09	0,35	7,50		16,88	172,00	13,00	0,71
833	Соус красный основной	30	0,8	2,2	6,09	47,34	0,02	2	0		7	13,15	5,3	0,2
72	Напиток витаминизированный "Витощка"	200			19,00	75,00	0,30	20,00	0,12	2,34		3,00		
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,40	0,070			0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	ИТОГО	950	31,98	22,06	180,12	794,44	0,91	61,28	38,23	3,18	137,34	0	442,72	115,4
	Рекомендуемая величина					810-950								
	СРЕДА													
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	100	2	4,5	9,17	85	0,1	4,35		1,2	57,2	144	6,9	0,41
	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250	2,69	2,8	17,14	105	0,11	8,25			24,60	66,65	27	1,090
208	Греча рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	277	0,22		0,02		15,6	250,2	81,0	4,7
637	Кура отварная	100	21,1	13,6		206,3	0,04		20		39	143,00	20	2
943	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28					6,000			0,4000
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,600	0,480	1,050	72,40	0,070			0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	ИТОГО	920	41	29	105	880	0,7	13	20	2	156	706,15	159,00	9,79
	Рекомендуемая величина					810-950								
	ЧЕТВЕРГ													
	Обед													
69	Салат из зеленого горошка	100	0,82	15	3,43	152								
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,28	16,3	134,8	0,23	5,81			38,08	87,18	35,30	2,03
626	Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	20,54	28,74	372	0,24	5,62	0,04		33,2	203,8	63,3	3,7

868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	24,76	94,20	0,01	1,08				6,40	3,60		0,18
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,600	1,050	72,40	0,070			0,50		14,00	67,20	10,00	0,31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,07	20,9	107,2	0,13			0,34		0,01	35,1	14,1	1,05
	ИТОГО	890	30,29	95,21	933,04	0,68	12,51	0,04	0,84		91,69	396,9	122,66	7,22
	Рекомендуемая величина				810-950									
	ПЯТНИЦА													
	ОБЕД													
т/к19	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,98	10,69	88,00									
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95			31,9	129,96	40,01	1,61
307	Котлеты из птицы	100	12,13	17,4	145,00	0,05	0,33	80			70,00	132,38	19,25	1,26
т/к636	Рис припущенный с овощами	180	2,53	25,41	147									
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	25,03	118,8	0,020	0,45	0,08	0,05		69,20	168,0	6,00	0,350
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,600	1,050	72,40	0,070			0,50		14,00	67,20	10,00	0,31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,07	20,9	107,2	0,13			0,34		0,01	35,1	14,1	1,05
	ИТОГО	920	32	110	827	0,420	13,120	85,030	0,890		185	532,64	89,36	4,58
	Рекомендуемая величина				810-950									

Заведующая столовой

Т.В. Рыкунова