



Утверждаю
 Директор ООО фирмы "Юмал"
 Михайлов Ю.А.
 20.09.2023 г.



Утверждено
 Директор МБОУ "СОШ №72"
 Тарасова Т.Н.
 20.09.2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 (С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
 2 НЕДЕЛЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Sa	Mg	P	Fe		
256	1	Мясо тушеное	100	11,89	16,52	2,35	210,00	3,56	0,10	1,42	2,83	39,06	35,12	207,84	3,18		
516	2	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,50	255,00	21,00	0,09	0,00	0,82	10,43	8,15	45,37	0,62		
акт	3	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	80,00	122,00	0,02	34,80	10,10	40,00	15,00	30,00	0,13		
686	4	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57,00	0,00	0,00	2,80	0,21	4,45	1,44	2,34	0,17		
акт	5	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61		
		ИТОГО		23,21	26,70	83,64	673,00	162,16	0,25	39,06	14,71	105,32	70,07	318,39	4,71		

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Sa	Mg	P	Fe		
акт	1	Медальоны из птицы	100	18,36	18,72	11,00	268,00	130,00	0,13	11,30	43,00	32,00	93,00	193,00	1,56		
512	2	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,00	6,00	0,04	0,00	0,22	9,87	26,29	79,46	0,56		
акт	3	Сок	180			20,34	81,00	2,53	0,00	2,00	0,80	9,20	5,90	6,90	0,18		
акт	4	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61		
акт	5	Булочка Комплексная	50	3,41	1,33	24,50	123,00	26,00	0,07	0,07	1,26	18,97	17,28	54,73	1,02		
		ИТОГО		28,51	25,52	118,11	794,00	180,13	0,28	13,40	46,03	81,42	152,84	366,93	3,93		

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Sa	Mg	P	Fe		
374	1	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,29	5,70	5,20	146,00	38,50	0,19	0,81	2,89	25,96	29,29	185,17	0,68		
520	2	Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175,00	19,30	0,10	52,62	11,30	46,94	18,66	70,66	1,50		
699	3	Напиток фруктовый	180	0,20	0,04	25,73	105,00	22,30	0,02	0,18	0,11	62,08	9,33	85,45	0,30		
акт	4	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61		
акт	5	Булочка Комплексная	50	3,41	1,33	24,50	123,00	26,00	0,07	0,07	1,26	18,97	17,28	54,73	1,02		
		ИТОГО		22,09	13,20	97,46	620,00	121,70	0,41	53,71	16,30	165,33	84,92	428,85	4,11		

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Масса порции	Белки	Жиры		Углев.	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
акт	1	Свинина по-мексикански	100	8,23	24,75	12,79	165,00	121,00	0,13	11,30	11,30	32,00	93,00	193,00	1,56
510	2	Каша гречневая вязкая	200	6,16	8,68	27,78	196,00	6,00	0,26	0,00	0,50	17,85	121,67	182,35	4,11
акт	3	Напиток из ягод	180	0,27	1,22	22,84	105,00	22,30	0,02	0,18	0,11	62,08	9,33	85,45	0,30
акт	4	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		16,94	34,92	78,98	537,00	164,90	0,45	11,52	12,66	123,31	234,36	493,64	6,59

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Масса порции	Белки	Жиры		Углев.	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
акт	1	Мясо по-французски	200	9,89	5,44	12,00	289,00	36,20	0,19	13,20	12,90	32,00	56,00	280,00	1,23
акт	2	Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	80,00	122,00	0,02	34,80	10,10	40,00	15,00	30,00	1,30
685	3	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	0,60	0,80	0,13
акт	4	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		14,18	10,23	48,61	495,00	173,80	0,25	48,04	23,75	85,03	81,97	343,64	3,27

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ тех. карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Масса порции	Белки	Жиры		Углев.	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
719	1	Пельмени отварные с маслом	230	20,40	17,00	39,20	448,00	16,60	0,05	0,09	15,00	30,00	20,00	138,00	4,60
71	2	Овощи по сезону	100	0,80	3,40	16,00	16,00	18,00	5,00	2,40	1,20	11,00	11,00	32,00	0,00
акт	3	Компот из смеси сухофруктов	180	5,40	0,05	26,81	111,00	0,00	0,02	0,44	0,20	4,80	2,80	5,00	0,16
акт	4	Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71,00	15,60	0,04	0,04	0,75	11,38	10,37	32,84	0,61
		ИТОГО		28,88	17,32	84,98	646,00	50,20	5,11	2,97	17,15	57,18	44,17	207,84	5,37

Среднее значение за период

22,30 21,32 85,30 627,50 142,15 1,13 28,12 21,77 102,93 111,39 359,88 4,66