Утверждаю
Директор школы
_____ М.С. Бурнашова
Приказ от 06 . 09 .20 24 № 116/1

М Е Н Ю

МБОУ «Антоньевская 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 овощей	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
№ 688	Макароны отварные Масло сливочное	200/60 10	41,4 0,05	2,88 8.25	91,44 0,08	447 74,8	0,025				0,222	56,5	2,25	1,75
	Мясо птицы	100	18,2	18,4	0,7	241	0,09			12		1800		17
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Чай с лимоном	200(10)	0,09	0,001	0,3	3,4	2,7	44	0,2	1,3	4	2,8	3	3,3
	Итого	780	70,47	31,21	163,74	1117,20								

Возрастная категория: 6 лет – 11лет
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 овощей	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
№ 688	Макароны отварные Масло сливочное	200/60 10	36,9 0,05	2,6 8.25	82,3 0,08	402,3 74,8			0,135 0,09	2,4			450	
	Мясо птицы	90	18,2	18,4	0,7	241	0,09			12		1800		17
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Чай с лимоном	200(10)	0,09	0,001	0,3	3,4	2,7	44	0,2	1,3	4	2,8	3	3,3
	Фрукт	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	11			5,0	22	27,0	0,3
	Итого	870	65,97	30,93	154,6	1072,50								

День: вторник 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 овощей	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
№ 694	Гречка 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	Тефтели мясные	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
	Чай с лимоном	200			40,2	158	0,12	0.15	21	82,19	0,82	5,75	0,10	
	Итого	710	32,98	20,45	124,64	881,80								

Возрастная категория:6 лет – 11лет
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 овощей	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
№ 694	Гречка 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
	Тефтели мясные	90	16	7,84		174,4	0,09			12		1800		17
	Фрукт	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
	Чай с лимоном	200			40,2	158	0,12	0.15	21	82,19	0,82	5,75	0,10	
	Итого	800	29,28	18,49	124,64	838,2								

День: среда 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
	Суп Борщ со сметаной	250 40	7,44 45,75	4,8 58,25	-	707,5	0,08		0,27		3,75	5,5	5	0,15
	Чай с сахаром	200			10,4	42					4,0			0,3
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Пряник	60	4,86	1.8	8.16	67,74	6	0,9	1,6	28	11	17	5	3,4
	Фрукт	100	0,4	0.4	9,8	42	0.03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	750	66,23	66,53	73,98	1097,24								

Возрастная категория: 6лет – 11лет
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
	Суп Борщ со сметаной	250 40	7,44 45,75	4,8 58,25	-	707,5	0,08		0,27		3,75	5,5	5	0,15
	Чай с сахаром	200			10,4	42					4,0			0,3
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Пряник	60	4,86	1.8	8.16	67,74	6	0,9	1,6	28	11	17	5	3,4
	Фрукт	100	0,4	0.4	9,8	42	0.03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	750	67,73	66,63	73,98	1097,24								

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 388	Каша молочная со сливочным маслом	200/40 10	23 14 0,05	6,6 2 8,25	138,4 146,4 0,08	334 35 74,8	0,08 0,084	0,26	0,002 0,09		240 5,4	0,18 46,6	2,8 16,6	12 0,54
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
№ 942	Чай с лимоном	200(3)	0,09	0,001	0,3	3,4	2,7	44	0,2	1,3	4	2,8	3	3,3
	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	768	58,72	28,58	346,80	952,20								

Завтрак.
Возрастная категория:6 лет- 11лет

№ 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
№ 388	Каша молочная со сливочным маслом	200/40 10	23 14 0,05	6,6 2 8,25	138,4 146,4 0,08	334 35 74,8	0,08 0,084	0,26	0,002 0,09		240 5,4	0,18 46,6	2,8 16,6	12 0,54
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
№ 942	Чай с лимоном	200(3)	0,09	0,001	0,3	3,4	2,7	44	0,2	1,3	4	2,8	3	3,3
	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	768	58,72	28,58	346,80	952,20								

День: пятница Неделя первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория:12 лет – 18 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 овощей	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
№ 680	Вермишель Масло сливочное	200/40 10	22,68 0,05	5,94 8,25	111,78 0,08	603 74,8	0,084 0,016		0,09		40 16	50,6 300	30 100	0,98 6,8 2,0
	Котлета рыбная	100	12.59	4.21	13.51	138.94		0.40			68,05			1,01
№ 868	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Кофейный напиток	200 5	5.6	2,0	6,4	102	0.08	2,6	0,02		240	180	28	0,12
	Итого	755	44,56	25,37	180,08	1180,74								

Возрастная категория:6 лет- 11лет
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 овощей	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
№ 680	Вермишель Масло сливочное	200/40 10	22,68 0,05	5,94 8,25	111,78 0,08	603 74,8	0,084 0,016		0,09		40 16	50,6 300	30 100	0,98 6,8 2,0
	Котлета рыбная	100	12.59	4.21	13.51	138.94		0.40			68,05			1,01
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Кофейный напиток	200 5	5.6	2,0	6,4	102	0.08	2,6	0,02		240	180	28	0,12
	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	770	56,77	34,04	187,12	1234,74								

День: понедельник 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 овощей	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
	Печень в сметанном соусе	100/50	20,4	20,4	5,9	292,5	0,1	13,9	579,2		49,2	125,0	13,6	0,4
№ 942	Чай с сахаром	200(3) 20	-	-	10,4	42								
	Фрукт	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	933	37,55	19,45	234,94	1413,5								

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 огурцов и помидор	100	1,8	0,1	4,7	27	0,03	45			48	31	16	0,6
№ 688	Рожки отварные Масло сливочное	200(60) 10	18,0 0,05	1,98 8,25	125,46 0,08	606 74,8	0,34 0,042		 0,09		38	15,4	3,0 18	1,4
	Печень в сметанном соусе	100/50	20,4	20,4	5,9	292,5	0,1	13,9	579,2		49,2	125,0	13,6	0,4
№ 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
	Фрукт	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	11			5,0	22	27,0	0,3
	Итого	933	34,28	19,45	208,06	1413,5								

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
№ 171	Суп куриный с вермишелью	250 10	51,25 0,025	5,1 2.0	160,025 0.034	447 2.06	0,0003	0,003	0,09 0,0015	1,2	0,86	0,6	90 0,8	1,7 0,002
	Сок	200(20)			19,96	75,8								
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	100		22,0	76,8	4,8	0,5
	Фрукт	100	0,4	0.4	9,8	42	0.03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	720	65,37	10,78	245,5	883,60								

Завтрак. Возрастная категория: 6 лет - 11

№ 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
№ 171	Суп куриный с вермишелью	250 10	51,25 0,025	5,1 2.0	160,025 0.034	447 2.06	0,0003	0,003	0,09 0,0015	1,2	0,86	0,6	90 0,8	1,7 0,002
	Сок	200(20)			19,96	75,8								
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	100		22,0	76,8	4,8	0,5
	Фрукт	100	0,4	0.4	9,8	42	0.03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	720	65,37	10,78	245,5	883,60								

День: среда 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
№ 694	Гороховое 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	Котлета мясная	100	13,7	22,8		218	0,07				2,84	6,88	6,88	0,72
	Компот из с/ф	200(5)	5.6	2,0	6,4	102	0.08	2,6	0,02		240	180	28	0,12
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	810	32,98	35,55	92,74	838,80								

Возрастная категория: 6 лет-11лет
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
№ 694	Гречка	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	Котлета мясная	90	10,5	19,6		174,4	0,07				2,84	6,88	6,88	0,72
	Компот из с/ф	200(5)	5.6	2,0	6,4	102	0.08	2,6	0,02		240	180	28	0,12
	Фрукт	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
	Итого	800	29,78	32,05	92,74	795,20								

День: четверг 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
№ 382	Каша молочная со сливочным маслом	200 40 10	5,6 14 0.05	6,4 2 8,25	9,4 146,4 0,08	70 323 733	0,018 0,016 0,02	0,06	 0,09 0,4	1,2	240 16 48	180 300 60	28 100 0,1	0,012 2 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								
	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 382	Каша молочная со сливочным маслом	200 40 10	5,6 14 0.05	6,4 2 8,25	9,4 146,4 0,08	70 323 733	0,018 0,016 0,02	0,06	 0,09 0,4	1,2	240 16 48	180 300 60	28 100 0,1	0,012 2 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								
	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 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 овощей	100	2,7	0,3	4,8	28,5	0,03	45			48	31	16	0,6
№ 388	Каша перловая Масло сливочное	200 10	16,74 0.05	1,98 8,25	119,7 0,08	576 74,8	2,1				172	323	 1,8	 450
№ 618	Голень куриная	100	14,5	2,2	5,4	99	14	17	66,6	15	2,3	31	6	30
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Чай с лимоном	200(20)	0,6		29,0	113	0,4	0,4	22		1,6	5,0	4,8	3,4
	Итого	830	43,62	14,31	212,7	1172,30								

Возрастная категория: 6лет– 11лет
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	2,7	0,3	4,8	28,5	0,03	45			48	31	16	0,6
№ 388	Каша перловая	200 10	16,74 0.05	1,98 8,25	119,7 0,08	576 74,8	2,1				172	323	 1,8	 450
№ 618	Голень куриная	90	11,6	1,76	4,32	79,2	11,2	13,6	532	12	1,84	24,8	4,8	24
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Чай с лимоном	200(20)	0,6		29,0	113	0,4	0,4	22		1,6	5,0	4,8	3,4
	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,058	26,7	204,3	0,2	37	20	12	0,15
	Итого	820	40,72	13,87	212,34	1152,50								