



Утверждаю:
 Директор МАОУ Бадаринская СОШ
 Заглаева Н.А.
 2024-2025 учеб. год
 Прямые измерения меню школьных завтраков 11-17 лет.

Наименование блюд	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая ценность	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг					
		Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	B6	PP	C	
ДЕНЬ 1																		
Обед																		
Борщ	250	66,2	18,6	10,1	101,5	62,5	245,5	39,1	23,8	82,6	288,9	65,9	122,0	0,1	112,0	0,5		
Макаронны	150	2,3	4,4	19,4	143,7	0,9	12,6	0,8	12,4	39,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0		
Гуляш	50	20,1	20,3	2,3	74,9	410,8	18,5	33,8	219,0	3,1	0,0	1,8	0,0	0,1	0,0	0,0		
Салат из кукурузы	60	12,80	1,6	5	34,6	0,9	0,0	0,5	0,7	12,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
С/фрукты	200	0,3	0,6	21,3	128,0	2,2	215,1	20,5	13,1	18,2	0,4	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0		
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0		
Итого:	760	122,6	61,3	70,9	581,7	490,1	494,3	108,7	289,0	129,9	295,5	67,7	122,1	0,2	113,3	0,5		

Наименование блюд	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая ценность	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг					
		Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	B6	PP	C	
Обед																		
Суп гороховый	250	4,6	7,4	14,7	147,1	12,8	124,8	46,1	29,5	82,2	1,5	0,2	0,1	0,1	0,2	0,0		
Гречка по-купечески	200	11,1	12,9	9,3	197,8	2,6	2,3	41,9	37,3	16,6	1,1	6,1	1,6	1,0	1,3	1,1		
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0		
Салат из свеклы	60	0,0	0,2	0,5	3,9	33,3	42,3	6,9	4,2	7,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1		
Кисель	200	3,8	0,5	24,6	87,9	0,1	0,2	0,1	0,6	12,5	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0		
Итого:	760	40,4	36,8	61,9	535,7	61,6	172,2	109	91,6	144,5	5,6	6,3	1,8	1,2	2	1,2		

Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	B ₆	PP	C			
День 3																				
Рассольник	250	7,8	18,6	9,3	285,8	25	294,5	35,3	19,6	45	0,9	6	0	0,1	0,5	15,9				
Жаркое по-дом	200	16,98	15,12	21,16	289,19	56,96	983,23	24,65	48,54	233	3,36	17,7	0,2	0,2	5,2	27,45				
Салат из капусты с кукрузой	60	2,1	8,1	9,8	12,6	0,2	0,1	43	21,8	43,7	0,7	0	0,4	0,1	0,1	0,1				
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	14	20	26	0,9	0	0	0	0,5	0				
Курата	200	0,6	0,1	28,6	89	2,6	202,3	23,5	15,2	19,9	0,8	0	0	0	0,3	0,9				
Итого:	760	48,4	57,7	81,7	775,6	97,6	1482,7	140,5	125,1	367,6	6,7	23,7	0,6	0,4	6,6	44,4				
Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых веществ			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг				
День 4		Белки	Жиры	Углево ды	тичек ая	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C				
Обед																				
Суп с клецками	250	4,6	7,4	14,7	249,1	12,8	124,8	46,1	29,5	82,2	1,5	0,2	0,1	0,1	0,2	10,6				
Плов	200	3,5	2,6	21,8	225	1,5	42,8	7,3	5,4	30,6	0,6	14	0,1	0,5	0,5	0				
Салат из свежих овощей	60	0,4	0,1	0,1	2,8	2,8	1,0	0,0	0,1	0,1	0,3	2,0	3,9	3,0	6,0	0,0				
Хлеб	50	20,9	15,8	2,8	99,0	12,8	2,6	4,0	20,0	26,0	0,9	0,0			0,5	0,0				
Морс	200	0,1	0,0	0,6	37,4	32,0	12,9	8,4	3,8		0,1	0,0	0,1	0,1		10,4				
Итого:	760	29,5	25,9		617,4	61,9	84,1	75,8	58,7	42,2			4,2			21,0				

Наименование блюд	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг											Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углеводы		Тяжелая	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C						
ДЕНЬ 5																							
Обед																							
Ци со свежей капустой	250	1,8	4,1	3,3	170	12,6	2,8	2,1	14,1	56,9	2,1	0	0	0	0	0							
Макаронны	150	2,0	3,0	13,4	188,2	12,3	50,8	21,8	64,1	0,8	17,0	0,1	0,1	1,1	1,3	0,0							
Сыр	50	15,6	17,8	3,8	180,3	13,2	6,6	8,8	2,0	23,6	0,3	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0							
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0							
Салат из зеленого горошка	60	2,1	8,1	9,8	12,6	0,2	0,1	43,0	21,8	43,7	0,7	0,0	0,4	0,1	0,1	0,1							
Шиповник	200	0	0,0	29,2	116,8	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1							
Итого:	710	42,4	48,8	72,3	766,9	51,2	63,2	89,7	122,0	151,0	21,0	4,3	0,5	1,2	1,9	2,2							
ДЕНЬ 6																							
Савокольник	250	2,6	2,8	18,9	213,4	1,3	3,3	4,4	6	2,9	3,1	2,6	2,1	4,4	8,9	0,1							
Гречка	150	11,1	12,9	9,3	197,8	2,6	2,3	41,9	37,3	16,6	1,1	1,6	1	1,3	1,1	9							
Гуляш	50	1,421	1,623	2/1 9	74,9	410	12	3,18	219	3 2	УУ	11b	0,05	У.17	52	У							
Салат из капусты с морковью	60	0,86	3,65	4,5	42,26	9	12	0,9	0	1,3	0	0	0,9	0,8	0,8	0,1							
Хлеб	50	20,90	15,80	12,8	99,00	13	3	14,0	20	26,0	1	0	0,0	0,0	0,5	0,0							
Кисель	200	3,80	0,50	24,6	87,90	0	0	0,0	1	13,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0							
Итого:	760	53,50	51,90	342,0	715,30	437	39	95,0	283	62,0	7	6	4,1	6,7	16,5	11,2							

Наименование блюда	Выход, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг					
		Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C					
День 7																					
Суп перловый	250	9,8	14,1	19,9	276,2	19	10,5	17,5	12,6	1,4	1,5	3,5	1,7	1,5	3	2,8					
Рис	150	12	19,4	6,1	247,2	55	317,4	42,6	21,5	146,7	2	44,7	0,1	0,1	3	10,4					
Гуляш	50	14,21	16,23	271,91	410,82	18,59	33,78	219,06	3,12	0	1,86	0,08	0,17	5,2	2	1,9					
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0					
С/фрукты	200	3,8	0,50	24,6	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,2	0,3					
Огурец консервированный	60	0,79	10,07	2,68	104,2	0,0	0,0	19,1	12,3	35,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,3	30,9					
ИТОГО:	760	61,5	76,1	338,0	1 236,4	118,2	366,9	315,5	71,0	212,0	10,3	56,4	2,9	7,7	9,0	46,3					
Наименование блюда	Выход, д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг					
		Белки	Жиры	Углево	тическ	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C					
День 8																					
Суп гороховый	250	9,8	14,1	19,9	276,2	19	10,5	17,5	12,6	1,4	1,5	3,5	1,7	1,5	3	2,8					
Капуста тушеная	200	2,05	3,96	16,12	108	18	8,3	11,2	0,2	1,9	0	0	0	0,07	0	14,7					
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0					
Салат из кукурузы	60	2	4,5	9,1	85,0	0,1	0,0	57,2	6,9	144,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
Кисель	200	0,1	0,0	11,6	37,4	32,0	12,9	8,4	3,8	0,1	0,0	0,1	0,1	1,3	1,5	10,4					
ИТОГО:	760	34,9	38,4	69,5	605,6	81,9	34,3	108,3	43,5	173,4	2,8	3,6	1,8	2,9	5,0	27,9					

Выход д. гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
	Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B'	B'	PP	C	
День 9																
Обед																
Суп крестьянский	250	1,81	4,13	3,38	260	12,6	2,8	2,1	14,1	56,9	2,1	0	1	0	0	0
Ленивые голубцы	200	4,8	17,1	34,5	200,0	134,0	12,0	5,9	10,9	12,6	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Свекла	60	0,36	0,05	1,13	6,3	1,2	15,0	10,4	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Морс из ягод	200	6	0,3	12,4	45,3	12,9	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
Итого:	760	33,9	37,4	64,2	610,6	173,5	35,0	46,4	55,0	121,8	14,9	0,0	0,0	0,0	0,5	4,6
День 10																
Обед																
Уха из сайры	250	1,8	4,1	3,3	260,0	12,9	2,8	2,1	56,9	3,9	2,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Картофельное пюре	200	1,8	4,6	8,3	180,9	0,1	0,0	0,0	45,7	12,0	6,0	1,2	1,9	0,9	0,0	0,0
Гуляш	50	11,8	14,8	2,6	165,4	42,0	25,4	9,8	17,2	12,8	1,9	0,0	0,1	0,1	3,1	2,4
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Салат из свежих овощей	60	0,86	3,65	4,5	42,26	9	12	0,9	0	1,3	0	0	0,9	0,8	0,8	0,1
Шиповник	200	0,1	0,0	11,6	37,4	32,0	12,9	8,4	3,8	0,1	0,0	0,1	0,1	1,3	1,5	10,4
Итого:	810	37,3	43	43,1	785	108,8	55,7	35,2	143,6	56,1	10,9	1,4	3,1	2,2	5,4	12,9