



Утверждаю:
директор МБОУ «Октябрьская ООШ»
О.Е. Анисимова

Примерное двухнедельное меню 5 – 9 класс (льготное питание)

МБОУ: Октябрьская ООШ
2023-2024 учебный год

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День/неделя: Понедельник-1																
Завтрак																
	Суп картофельный с рисом	350	1,3	2,2	11,7	72,6		0,1	6,6		18,4	50,1	20,0	0,7		
	Хлеб йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,1	1,0	0,0	0,8	22,6	32,5	6,0	0,6		
382М	Какао с молоком	180	3,1	2,5	16,3	101,6	0,0	0,5	8,2	0,0	101,3	94,1	25,1	0,8		
	Итого за Завтрак	580	8,2	6,1	53,7	304,8	0,1	1,6	14,8	0,8	142,3	176,7	51,1	2,1		
День/неделя: Вторник-1																
Завтрак																
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	300	4,4	4,2	13,1	30,5	0,2	4,7			30,5	69,7	28,2	1,6		
	Хлеб йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,1	1,0	0,0	0,8	22,6	32,5	6,0	0,6		
	Чай с сахаром	180			11,0	43,9	0,0	0,1			5,0	8,2	4,4	0,9		
	Итого за Завтрак	530	8,2	5,6	49,7	205,0	1,2	87,8	0,8	0,8	58,0	110,5	38,6	3,1		
День/неделя: Среда-1																
Завтрак																
	Суп картофельный с макаронными изделиями	350	4,6	3,9	16,4	119,5	0,1	14,3	24,5	1,2	26,9	110,4	27,2	1,4		
	Хлеб йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,1	1,0	0,0	0,8	22,6	32,5	6,0	0,6		
377М/сс ж	Чай с лимоном	187	0,1	0,0	9,2	38,0	0,0	2,5		0,0	7,4	9,6	5,1	0,9		
	Итого за Завтрак	532	8,5	5,3	51,3	288,0	0,2	17,8	24,5	2,0	56,8	152,5	38,3	2,9		
День/неделя: Четверг-1																
Завтрак																
	Борщ с капустой и картофелем	350	2,0	5,2	13,1	106,0		0,1	6,6		18,4	50,1	20,0	0,7		
	Хлеб йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,1	1,0	0,0	0,8	22,6	32,5	6,0	0,6		

Чай с сахаром	180			11,0	43,9	0,0	0,1		5,0	8,2	4,4	0,9
Итого за Завтрак	580	5,8	6,6	49,8	280,5	0,1	1,2	6,6	0,8	90,8	30,4	2,2
День/неделя: Пятница-1												
Завтрак												
Суп картофельный с бобовыми(горох)	300	4,4	4,2	13,1	30,5	0,2	4,7		30,5	69,7	28,2	1,6
Хлеб йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,1	1,0	0,0	22,6	32,5	6,0	0,6
377M/сс ж	187	0,1	0,0	9,2	38,0	0,0	2,5		7,4	9,6	5,1	0,9
Итого за Завтрак	537	8,2	5,6	47,9	199,0	0,3	8,2	0,0	60,4	111,8	39,4	3,1
День/неделя: Понедельник-2												
Завтрак												
Борщ с капустой и картофелем	350	2,0	5,2	13,1	106,0		0,1	6,6	18,4	50,1	20,0	0,7
Хлеб йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,1	1,0	0,0	22,6	32,5	6,0	0,6
382M	180	3,1	2,5	16,3	101,6	0,0	0,5	8,2	101,3	94,1	25,1	0,8
Итого за Завтрак	580	8,9	9,1	55,1	338,2	0,1	1,6	14,8	142,3	176,7	51,1	2,1
День/неделя: Вторник-2												
Завтрак												
Суп картофельный с рисом	250	1,3	2,2	11,7	72,6		0,1	6,6	18,4	50,1	20,0	0,7
377M	187	0,1	0,0	15,2	62,2	0,0	2,9		7,8	9,8	5,2	0,9
Хлеб йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,1	1,0	0,0	22,6	32,5	6,0	0,6
Итого за Завтрак	487	5,1	3,6	52,5	265,4	0,1	4,0	6,6	48,7	92,3	31,2	2,2
День/неделя: Среда-2												
Завтрак												
Суп картофельный с бобовыми(горох)	300	4,4	4,2	13,1	30,5	0,2	4,7		30,5	69,7	28,2	1,6
Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,1		4,95	8,24	4,4	0,853
Хлеб йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,0775	1	0	22,6	32,5	6	0,6
Итого за Завтрак	530	8,2	5,6	49,7	205,0	0,3	5,8	0,0	58,0	110,5	38,6	3,1
День/неделя: Четверг-2												
Завтрак												
Суп картофельный с макаронными изделиями	350	4,6	3,9	16,4	119,5	0,1	14,3	24,5	26,9	110,4	27,2	1,4

	Хлеб йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,1	1,0	0,0	0,8	22,6	32,5	6,0	0,6
377M	Чай с лимоном	187	0,1	0,0	15,2	62,2	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
	Итого за Завтрак	627	6,9	6,4	77,9	416,8	0,3	18,2	24,5	2,6	75,3	178,7	43,2	3,4
День/неделя: Пятница-2														
	Борщ с капустой и картофелем	350	2,0	5,2	13,1	106,0		0,1	6,6		18,4	50,1	20,0	0,7
	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
382M	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Итого за Завтрак	580	8,942	9,111	55,144	338,182	0,097	1,566	14,797	0,788	142,343	176,672	51,110	2,140