

Утверждаю:

директор МБОУ «Октябрьская ООШ»
Е. Е. Анисимова



Примерное двухнедельное меню 5 – 9 класс

МБОУ: Октябрьская ООШ

2023-2024 учебный год

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	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		
															4,6	3,8
День/неделя: Понедельник-1																
Завтрак																
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,6	3,8	17,2	185	0,05	0,6	16,4	0,3	124,9	104,7	16,6	0,4		
14М	Какао с молоком	180	3,1	2,5	16,3	110,3	0,00		40,0	0,1	2,4	3,0		0,0		
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,1	20,5	104,8	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5		
	Банан	100	0,8	0,4	8,1	47	0,0	0,1			20,0		12,5	0,4		
	Итого за Завтрак	520	12	8	62	447	0,1	1,5	56,4	1,0	165,3	133,7	33,9	1,3		
День/неделя: Вторник-1																
Завтрак																
	Омлет, запеченный с сыром	150	9,9	13,3	17,4	229,8	0,2	19,5	157,7	1,9	75,5	190,3	32,9	2,3		
	Горошек зеленый	20	0,6	0,04	1,3	8	0,0	2,0		0,0	4,0	12,4	4,2	0,1		
376М/ссж	Чай с сахаром	180			10,9	43,9	0,0	0,1			5,0	8,2	4,4	0,9		
	Хлеб йодированный	30	3,04	1,12	20,56	104,8	0,3	0,6	1,6	2,4	42,8	83,2	26,8	0,9		
339М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Булочка с орехами	40	3,5	2,5	21,8	124,3	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1		
	Итого за Завтрак	520	17	17	82	558	0,6	70,2	159,3	4,7	178,2	322,1	88,3	6,5		
День/неделя: Среда-1																
Завтрак																
	Помидор свежий	30	0,44	0,8	1,52	9,6	0,0	7,5		0,2	4,2	7,8	6,0	0,3		
270М/ссж, 331М	Котлета московская со сметано томатным соусом	90	9,7	10,8	8,9	173	0,1	2,1	7,5	1,6	19,4	106,3	17,4	1,6		
	Картофель отварной	150	3,3	5,4	21,1	140,3	0,1	26,3	24,1	0,1	45,6	96,1	32,2	1,1		
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,1	37,9	0,0	2,5		0,0	7,4	9,6	5,1	0,9		
	Хлеб йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5		
	Итого за Завтрак	507	17	18	66	491	0,3	39,1	31,6	2,5	94,6	245,7	65,5	4,4		

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	15,8	16,1	34,3	371,4	0,09	1,75	61,80	2,60	180,30	225,21	36,27	1,00
376М/сжж	Чай с сахаром	180			10,9	43,9	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
339М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за Завтрак	540	19,2	17,6	75,6	567,1	0,2	12,6	61,8	3,4	219,3	270,5	54,5	4,5

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

71М	Свежий огурец	30	0,2	0,03	0,5	4	0,0	2,1		0,0	5,1	9,0	4,2	0,2
260М/сжж	Гуляш из говядины 45/45	90	13,8	14,9	3,4	183,0	0,1	4,1		1,9	10,9	145,3	20,7	2,2
312М/сжж	Картофельное пюре	150	3,2	3,9	21,1	138,1	0,2	25,9	26,3	0,2	45,6	98,1	33,1	1,2
377М/сжж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,1	38	0,0	2,5		0,0	7,4	9,6	5,1	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	105	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
	Итого за Завтрак	497	20,3	20,0	54,7	468,1	0,3	35,4	26,3	2,8	87,1	287,9	67,9	4,9

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

234М	Котлета рыбная	100	10,6	10,4	11,8	183,8	0,1	0,5	21,6	3,6	42,7	118,9	22,0	0,7
302М	Рис отварной	180	4,6	6,4	48,2	269,3	0,1		32,0	0,3	7,8	100,0	32,5	0,7
382М	Какао с молоком	180	3,1	2,5	16,3	110,3	0,0	0,5	8,2	0,0	101,3	94,1	25,1	0,8
	Хлеб йодированный	30	2,2	0,8	15,4	78,3	0,0	0,6	0,0	0,5	13,5	19,5	3,6	0,4
339М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за Завтрак	590	21,2	20,6	102,6	688,7	0,3	11,6	61,8	4,8	185,5	351,3	98,2	5,1

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

221М, 326М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	190	18,3	19	50,4	450,9	0,2	1,9	72,0	3,9	158,6	232,4	37,4	1,1
377М	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,1	37,9	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
	Банан	100	0,8	0,4	8,1	47	0,0	0,1			20,0		12,5	0,4
	Итого за Завтрак	517	22,2	20,5	88,2	640,6	0,3	5,7	72,0	4,6	204,4	268,2	60,0	2,9

День/неделя: Среда-2

Завтрак

75М	Помидор свежий	30	0,44	0,8	1,52	9,6	0,0	7,5		0,2	4,2	7,8	6,0	0,3
-----	----------------	----	------	-----	------	-----	-----	-----	--	-----	-----	-----	-----	-----

162К	Запеканка картофельная с печенью	160	17,2	6,9	30,8	287,00	0,4	54,1	6316,8	1,0	34,0	337,9	50,0	6,9
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	105	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
376М/ссж	Чай с сахаром	180			10,9	44	0,00	0,1			5,0	8,2	4,4	0,9
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за Завтрак	510	21,08	9,22	73,58	492,60	0,52	72,54	6316,80	2,03	77,19	390,94	74,15	10,67

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

45М	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3	5,6	54,2	0,0	21,5		1,4	24,2	17,9	9,8	0,3
279М,330М	Тфрегла куриная со сметано томатным соусом	120	8,7	9,6	9,7	161,4	0,1	2,6	34,8	1,3	22,2	89,9	14,2	0,9
309М	Макаронные изделия отварные	160	6	4,5	38,4	219,4	0,1	0,0	21,3	0,9	13,9	49,5	8,9	0,9
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,1	37,9	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
	Итого за Завтрак	567	18,7	18,2	83,4	577,7	0,3	27,7	56,1	4,2	86,1	193,1	42,9	3,5

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

175М	Каша молочная "Дружба"	180	5	8,5	35,4	243,0	0,1	0,5	40,6	0,2	105,3	129,3	30,0	0,7
382М	Какао с молоком	180	3,1	2,5	16,3	110,3	0,0	0,5	8,2	0,0	101,3	94,1	25,1	0,8
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	105,0	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	39,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
	Итого за Завтрак	500	11,9	12,3	79,8	497,3	0,2	39,8	48,8	1,0	259,7	266,5	70,9	2,1