

Утверждаю:
директор МБОУ «Октябрьская ООШ»
Е. Анисимова



Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 5 – 9 классов
МБОУ: Октябрьская ООШ
2023-2024 учебный год

День/неделя	Наименование дней недели, бл.под	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				
															Б	Ж	У	
День/неделя: Понедельник-1														Завтрак				
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374					
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830					
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480					
	Фрукты	100	0,800	0,400	8,100	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800					
	Итого за _Завтрак	520	11,655	7,899	62,302	0,149	181,886	24,597	0,888	284,287	224,822	71,558	2,484					
День/неделя: Вторник-1														Завтрак				
	Омлет запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334					
	Зеленый горошек	20	0,620	0,040	1,300	0,022	2,000		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140					
376М/ссж	Чай с сахаром	180			10,981	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853					
	Булочка с орехами	40	5,449	5,730	32,282	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856					
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	0,047	0,600		0,467	13,533	19,500	3,600	0,360					
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200					
	Итого за _Завтрак	520	18,679	20,327	87,260	0,566	32,753	159,267	5,006	156,754	324,632	80,917	6,743					
День/неделя: Среда-1														Завтрак				
38К	Помидор свежий	40	0,520	0,040	1,960	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200					
270М/ссж,33	Котлеты московские со сметано томатным соусом	60	9,791	10,856	8,945	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633					
125М	Картофель отварной с зеленью	150	3,395	5,481	21,109	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114					
	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600					
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883					
	Итого за _Завтрак	487	17,560	17,783	66,879	0,317	111,846	31,600	2,480	98,123	244,394	63,546	4,430					
День/неделя: Четверг-1														Завтрак				
224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	16,895	15,104	34,429	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998					
376М/ссж	Чай с сахаром	180			10,981	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853					
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480					
339М	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200					
	Итого за _Завтрак	540	20,335	16,624	75,770	0,185	12,648	61,801	3,418	219,294	270,450	54,471	4,531					
День/неделя: Пятница-1														Завтрак				

10/сж	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05	1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
12М/сж	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500	0,012	7,350	9,560	5,120	0,853
	Булочка с орехами	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак_	507	25,706	25,748	87,636	687,125	0,604	33,848	27,900	124,751	362,064	90,570	5,618

Завтрак

День/неделя: Понедельник-2

234М	Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
302М	Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	101,347	94,122	25,110	0,830
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	13,533	19,500	3,600	0,360
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак_	620	21,395	20,675	102,725	687,340	0,300	19,074	4,778	185,532	351,337	98,200	5,074

Завтрак

День/неделя: Вторник-2

221М,326М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	187	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900	0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000		40,000		25,000	0,800
	Итого за _Завтрак_	487	22,273	20,618	94,325	664,697	0,268	185,618	72,000	224,409	268,162	72,480	3,278

Завтрак

День/неделя: Среда-2

75М	Свежий помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
162К	Запеканка картофельная с печенью	160	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	34	337,904	49,952	6,8656
376М/сж	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	18,044	26,000	4,800	0,480
	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,853
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак_	510	21,840	8,545	73,334	458,961	0,524	72,544	2,031	77,194	390,944	74,152	10,669

Завтрак

День/неделя: Четверг-2

45М	Салат из соленой капусты	60	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450	1,391	24,180	17,930	9,800	0,333
279М,330М	Тефтели куриные со сметанотоматным соусом	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	22,190	89,948	14,218	0,915
309М	Макаронные изделия отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	13,929	49,488	8,858	0,901
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500	0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак_	537	18,657	18,520	83,507	577,533	0,272	27,347	56,108	85,693	192,926	42,796	3,512

д-ль: Пятница-2

Завтрак

175М	Каша молочная "Дружба"	30	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
382М	Какао с молоком	100	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Хлеб йодированный	10	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты	10	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100
	Итого за _Завтрак_ *	100	12,000	12,373	79,848	483,382	0,233	39,777	48,787	1,006	259,682	266,461	70,925	2,076