

Утверждаю:
директор МБОУ: Октябрьская ООШ

О.Е. Анисимова

Примерное двухнедельное меню 5 – 9 класс
(льготное питание)
МБОУ: Октябрьская ООШ
2024-2025 учебный год
С 01.10.2024

	Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-9 классов (льготники)															
	МБОУ: Октябрьская ООШ															
	на 2024-2025 учебный год															
	с 01.10.2024 г.															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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																
151М	Суп рисовый с курицей	350	2,500	3,000	18,300	113,000	0,000	0,080	6,600	0,000	18,440	50,050	20,000	0,710		
	Хлеб йодированный	50	3,950	0,500	24,150	118,330	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600		
397М	Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,330	107,000	0,054	1,430	8,197	0,010	137,000	112,050	19,200	0,430		
	Итого за Завтрак	580	10,120	6,690	57,780	338,330	0,132	2,510	14,797	0,788	177,996	194,600	45,200	1,740		
День/неделя: Вторник-1																
Завтрак																
139	Суп картофельный с бобовыми(горох)	300	6,585	6,330	19,590	161,700	0,270	6,970	0,75	0,000	45,690	104,61	42,360	2,430		
	Хлеб йодированный	50	3,950	0,500	24,150	118,330	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600		
376М/сж	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	12,200	48,780	0,001	0,100	0,00	0,000	4,950	8,240	4,400	0,853		
	Итого за Завтрак	530	10,535	6,830	55,940	328,810	1,165	87,806	1,528	0,778	73,196	145,350	52,760	3,883		
День/неделя: Среда-1																
Завтрак																
140К	Суп картофельный с макаронными изделиями	350	7,525	7,945	48,015	293,300	0,273	23,100	0,000	0,000	68,880	186,620	75,600	3,045		
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480		
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,060	0,010	9,810	40,620	0,004	2,900	0,000	0,000	7,750	9,780	5,240	0,907		
	Итого за Завтрак	532	10,745	8,355	77,145	428,580	0,339	26,800	0,000	0,622	94,674	222,400	85,640	4,432		
День/неделя: Четверг-1																
Завтрак																
110М	Борщ с капустой и картофелем	350	2,400	7,200	14,000	128,000	0,800	132,000	3,000	0,000	1182,000	203,700	676,400	44,600		
	Хлеб йодированный	50	3,950	0,500	24,150	118,330	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600		
376М/сж	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	12,200	48,780	0,001	0,100	0,00	0,000	4,950	8,240	4,400	0,853		
	Итого за Завтрак	580	6,350	7,700	50,350	295,110	0,879	133,100	3,000	0,778	1209,506	244,440	686,800	46,053		
День/неделя: Пятница-1																
Завтрак																
139	Суп картофельный с бобовыми(горох)	300	6,585	6,330	19,590	161,700	0,270	6,970	0,75	0,000	45,690	104,61	42,360	2,430		
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480		
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,060	0,010	9,810	40,620	0,004	2,900	0,000	0,000	7,750	9,780	5,240	0,907		
	Итого за Завтрак	527	9,805	6,740	48,720	296,980	0,336	10,670	0,750	0,622	71,484	140,390	52,400	3,817		

День/неделя: Понедельник-2														
<i>Завтрак</i>														
110M	Борщ с капустой и картофелем	350	2,400	7,200	14,000	128,000	0,800	132,000	3,000	0,000	1182,000	203,700	676,400	44,600
	Хлеб йодированный	50	3,950	0,500	24,150	118,330	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
397M	Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,330	107,000	0,054	1,430	8,197	0,010	137,000	112,050	19,200	0,430
	Итого за Завтрак	580	10,020	10,890	53,480	353,330	0,932	134,430	11,197	0,788	1341,556	348,250	701,600	45,630
День/неделя: Вторник-2														
<i>Завтрак</i>														
151M	Суп рисовый с курицей	350	2,500	3,000	18,300	113,000	0,000	0,080	6,600	0,000	18,440	50,050	20,000	0,710
377M/сж	Чай с лимоном	187	0,060	0,010	9,810	40,620	0,004	2,900	0,000	0,000	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за Завтрак	577	5,720	3,410	47,430	248,280	0,066	3,780	6,600	0,622	44,234	85,830	30,040	2,097
День/неделя: Среда-2														
<i>Завтрак</i>														
139	Суп картофельный с бобовыми(горох)	300	6,585	6,330	19,590	161,700	0,270	6,970	0,75	0,000	45,690	104,61	42,360	2,430
376M/сж	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	12,200	48,780	0,001	0,100	0,00	0,000	4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за Завтрак	520	9,745	6,730	51,110	305,140	0,333	7,870	0,750	0,622	68,684	138,850	51,560	3,763
День/неделя: Четверг-2														
<i>Завтрак</i>														
140K	Суп картофельный с макаронными изделиями	350	7,525	7,945	48,015	293,300	0,273	23,100	0,000	0,000	68,880	186,620	75,600	3,045
	Хлеб йодированный	45	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
377M/сж	Чай с лимоном	187	0,060	0,010	9,810	40,620	0,004	2,900	0,000	0,000	7,750	9,780	5,240	0,907
	Итого за Завтрак	622	6,260	9,475	97,705	533,060	0,401	26,800	0,000	1,244	112,719	248,400	90,440	4,912
День/неделя: Пятница-2														
110M	Борщ с капустой и картофелем	350	2,400	7,200	14,000	128,000	0,800	132,000	3,000	0,000	1182,000	203,700	676,400	44,600
	Хлеб йодированный	50	3,950	0,500	24,150	118,330	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
397M	Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,330	107,000	0,054	1,430	8,197	0,010	137,000	112,050	19,200	0,430
	Итого за Завтрак	580	10,020	10,890	53,480	353,330	0,932	134,430	11,197	0,788	1341,556	348,250	701,600	45,630