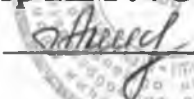


Утверждаю:
директор МБОУ: Октябрьская ООШ
 О.Е. Анисимова



**Примерное двухнедельное меню 5 – 9 класс
(многодетные)**

**МБОУ: Октябрьская ООШ
2024-2025 учебный год
С 01.10.2024**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-9 классов из многодетных семей														
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														
93М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,750	5,210	18,840	145,200	0,090	0,910	30,600	0,256	161,620	137,980	24,140	0,510
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
14М	Масло порциями	10	0,000	8,200	0,100	75,000	0,000	0	59,000	0,100	1,000	2,000	0	0,000
15М	Сыр порционный	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,200
	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
338	Фрукты (Бананы)	150	2,500	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000	0,000	0,000	12,000	0,000	63,000	0,900
	Итого за Завтрак	600	19,720	23,650	85,090	638,660	0,276	18,280	149,797	1,088	505,664	378,030	118,140	2,520
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
442М	Омлет запеченный с сыром	150	20,640	24,950	3,050	320,180	0,120	0,480	0,320	1,937	396,300	241,940	21,030	5,510
376М/ссж	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	370	23,800	25,350	34,570	463,620	0,183	1,380	0,320	2,559	419,294	276,180	30,230	6,843
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
71М	Свежий помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,012	5,000	0,000	0,000	2,800	5,200	4,000	0,180
268М/ссж	Котлеты	60	12,380	18,150	10,740	258,000	0,060	0,420	0,000	0,000	32,360	0,000	41,840	2,100
601М/ссж	Соус сметанный с томатом	30	0,381	2,110	1,650	26,790	0,003	0,054	0,027	0,000	6,300	5,900	0,800	0,045
310М	Картофель отварной	150	20,640	24,950	3,050	320,180	0,120	0,480	0,320	0,000	396,300	241,940	21,030	5,510
	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
377М/ссж	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	507	37,741	45,780	50,540	771,120	0,277	9,854	0,347	0,778	468,066	295,320	78,910	9,342

День/неделя: Четверг-1														
Завтрак														
223	Запеканка из творога	190	2,800	7,200	30,000	200,400	0,090	0,000	0,100	0,000	12,200	40,900	9,600	0,700
481M	Сгущенное молоко	30	1,440	1,700	11,000	65,600	0,018	0,030	0,000	0,000	92,100	0,000	10,200	0,060
376M/сж	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	12,200	48,780	0,001	0,100	0,000	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
338M	Фрукты (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,045	15,000	7,500	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
		540	7,800	9,700	82,320	456,440	0,216	15,930	7,600	0,622	151,294	91,640	42,500	5,393
День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
71M	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,600	0,006	1,400	0,000	0,000	3,400	6,000	2,800	0,100
260M/сж	Гуляш из говядины, 45/45	90	12,34	14,26	2,45	221,00	0,19	0,78	0,00	0,00	18,53	194,69	18,71	2,58
312M/сж	Картофельное пюре	150	3,510	25,060	5,685	261,030	0,140	18,700	25,500	0,000	170,385	86,600	16,650	1,010
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	497	19,280	39,760	37,835	620,910	0,402	24,580	25,500	0,622	218,109	323,070	48,200	5,077
День/неделя: Понедельник-2														
Завтрак														
71M	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,600	0,006	1,400	0,000	0,000	3,400	6,000	2,800	0,100
234M	Котлеты рыбные	100	12,240	12,110	14,950	217,480	0,110	0,940	0,010	0,000	60,150	0,000	24,360	1,240
304M	Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053	0,000	32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
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
601M/сж	Соус сметанный с томатом	30	0,381	2,110	1,650	26,790	0,003	0,054	0,027	0,000	6,300	5,900	0,800	0,045
	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
338M	Фрукты (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,045	15,000	7,500	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	660	24,675	24,690	109,824	765,852	0,333	19,624	47,734	0,972	256,676	266,485	98,000	6,266
День/неделя: Вторник-2														
Завтрак														
233M	Сырники с морковью	160	21,990	17,330	32,010	369,000	0,110	1,090	0,000	0,000	175,600	0,000	0,000	1,260
481M	Сгущенное молоко	30	1,440	1,700	11,000	65,600	0,018	0,030	0,000	0,000	92,100	0,000	10,200	0,060
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
338	Фрукты (Бананы)	150	2,500	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000	0,000	0,000	12,000	0,000	63,000	0,900
	Итого за Завтрак	567	29,150	20,190	103,640	713,880	0,254	19,820	0,000	0,622	305,494	35,780	83,240	3,607

День/неделя: Среда-2														
Завтрак														
71М	Свежий помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,012	5,000	0,000	0,000	2,800	5,200	4,000	0,180
294М	Запеканка картофельная с печенью	160	16,040	6,400	21,240	229,09	0,140	2,350	0,000	0,00	6,400	7,408	35,000	3,480
	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
376М/ссж	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
338М	Фрукты (Яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	7,500	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
		560	21,840	7,460	68,600	450,230	0,260	23,250	7,50	0,622	56,194	63,348	61,700	8,293
День/неделя: Четверг-2														
Завтрак														
81М	Салат из соленой капусты	60	1,020	3,000	5,070	51,420	0,000	11,890	0,000	0,000	31,350	0,000	9,610	0,400
605М/иоп	Ежики куриные	90	15,420	17,310	12,360	255,260	0,060	1,990	0,000	0,000	16,080	0,000	20,610	11,290
601М/ссж	Соус сметанный с томатом	30	0,381	2,110	1,650	26,790	0,003	0,054	0,027	0,000	6,300	5,900	0,800	0,045
309М	Макаронные изделия отварные	160	5,520	4,520	26,450	168,450	0,060	0,000	21,000	0,000	4,860	37,170	21,120	1,110
377М/ссж	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
338М	Фрукты (Яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	7,500	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	717	26,161	27,950	89,360	707,700	0,234	32,634	28,527	0,622	108,384	95,350	75,680	17,532
День/неделя: Пятница-2														
Завтрак														
175М	Каша молочная "Дружба"	180	2,370	4,750	16,200	270,000	0,070	0,500	0,040	0,000	57,900	70,100	16,700	0,430
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
14М	Масло порциями	10	0,000	8,200	0,100	75,000	0,000	0	59,000	0,100	1,000	2,000	0	0,000
15М	Сыр порционный	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,200
	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
338М	Фрукты (Мандарин)	100	1,000	0,200	9,000	42,000	0,111	70,300	0,000	0,000	64,750	31,450	20,350	0,185
	Итого за Завтрак	530	14,840	22,640	59,950	661,460	0,307	73,170	119,237	0,832	454,694	341,600	68,050	1,725