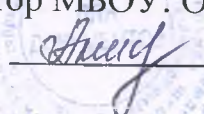
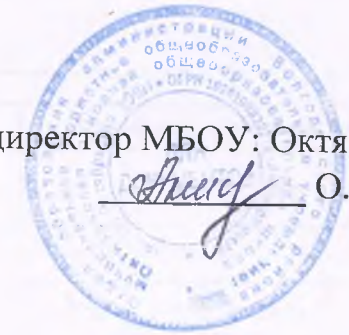


Утверждаю:
директор МБОУ: Октябрьская ООШ

О.Е. Анисимова



**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 1 - 4 классов
(горячий завтрак)
МБОУ: Октябрьская ООШ
2024-2025 учебный год
С 01.01.2025**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов														
МБОУ: Октябрьская ООШ														
на 2024-2025 учебный год														
с 01.01.2025 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	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,26	161,62	137,98	24,14	0,51
397М	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,33	107,00	0,05	1,43	8,20	0,01	137,00	112,05	19,20	0,43
14М	Масло порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
15М	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
338	Фрукты (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,60
	Итого за Завтрак	550	18,72	23,40	74,59	590,66	0,26	13,28	149,80	1,09	501,66	378,03	97,14	2,22
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
442М	Омлет запеченный с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	0,12	0,48	0,32	1,94	396,30	241,94	21,03	5,51
22М	Зеленый горошек	20	0,78	0,05	1,63	10,50	0,03	2,50	0,00	0,00	39,00	0,00	5,25	0,18
376М/ссж	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,85
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
338М	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Завтрак	490	24,98	25,80	46,00	521,12	0,26	18,88	7,82	2,56	482,29	292,68	48,98	10,32
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
268М/ссж	Котлета из говядины	60	12,38	18,15	10,74	258,00	0,06	0,42	0,00	0,00	32,36	0,00	41,84	2,10
601М/ссж	Соус сметанный с томатом	30	0,38	2,11	1,65	26,79	0,00	0,05	0,03	0,00	6,30	5,90	0,80	0,05
309М	Макаронные изделия отварные	160	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
71М	Свежий помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,01	5,00	0,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,90	0,00	0,00	7,75	9,78	5,24	0,91
	Итого за Завтрак	507	21,83	25,25	69,11	595,72	0,20	9,17	21,03	0,62	72,11	84,05	77,80	4,82

День/неделя: Четверг-1														
Завтрак														
223	Запеканка из творога	190	2,80	7,20	30,00	200,40	0,09	0,00	0,10	0,00	12,20	40,90	9,60	0,70
481М	Сгущенное молоко	30	1,44	1,70	11,00	65,60	0,02	0,03	0,00	0,00	92,10	0,00	10,20	0,06
376М/сж	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,20	48,78	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,85
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
338М	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
		540	7,80	9,70	82,32	456,44	0,22	15,93	7,60	0,62	151,29	91,64	42,50	5,39
День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
260М/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
302М	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,01	0,02	0,00	12,98	208,50	67,50	3,95
71М	Свежий огурец	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,90	0,00	0,00	7,75	9,78	5,24	0,91
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
	Итого за Завтрак	497	23,23	20,31	67,99	590,33	0,44	5,89	0,02	0,62	60,70	444,97	99,05	8,02
День/неделя: Понедельник-2														
Завтрак														
234М	Котлеты рыбные	100	12,24	12,11	14,95	217,48	0,11	0,94	0,01	0,00	60,15	0,00	24,36	1,24
304М	Рис отварной	180	4,61	6,45	48,20	269,32	0,05	0,00	32,00	0,34	7,78	100,04	32,54	0,67
601М/сж	Соус сметанный с томатом	30	0,38	2,11	1,65	26,79	0,00	0,05	0,03	0,00	6,30	5,90	0,80	0,05
71М	Свежий огурец	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10
397М	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,33	107,00	0,05	1,43	8,20	0,01	137,00	112,05	19,20	0,43
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
338М	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Завтрак	660	24,68	24,69	109,82	765,85	0,33	19,62	47,73	0,97	256,68	266,49	98,00	6,27
День/неделя: Вторник-2														
Завтрак														
291М	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,90	0,00	0,00	7,75	9,78	5,24	0,91
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
	Итого за Завтрак	477	28,60	21,66	73,74	606,53	0,15	4,96	60,00	0,62	82,17	284,91	69,42	4,13

День/неделя: Среда-2														
Завтрак														
255M	Печень по-строгановски 50/50	100	17,900	9,700	2,800	192,7	0,200	13,600	1,800	0,00	21,500	264,4	17,100	1,700
312M/ссж	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
	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
71M	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
376M/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
	Итого за Завтрак	500,00	24,90	35,22	41,15	604,37	0,42	38,20	27,30	0,62	217,68	390,44	46,95	4,22
День/неделя: Четверг-2														
Завтрак														
605M/иоп	Тефтеля куриная	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
309M	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
601M/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
81M	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
377M/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
338M	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Завтрак	667	25,961	27,750	84,460	684,200	0,234	32,634	28,527	0,622	108,384	95,350	75,680	17,532
День/неделя: Пятница-2														
Завтрак														
175M	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
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
14M	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
15M	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
	Итого за Завтрак	430	13,840	22,440	50,950	619,460	0,196	2,870	119,237	0,832	389,944	310,150	47,700	1,540