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

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5 – 9 классов из многодетных семей МБОУ: Октябрьская ООШ 2024-2025 учебный год С 01.01.2025

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-9 классов из многодетных семей

МБОУ: Октябрьская ООШ

на 2024-2025 учебный год

с 01.01.2025г.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	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	20,64	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	**390**	***24,575***	***25,400***	***36,195***	***474,120***	***0,211***	***3,880***	***0,320***	***2,559***	***458,294***	***276,180***	***35,480***	***7,018***
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	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**	***21,831***	***25,250***	***69,110***	***595,720***	***0,201***	***9,174***	***21,027***	***0,622***	***72,114***	***84,050***	***77,800***	***4,822***

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
481М	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
376М/ссж	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
338М	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								
260М/ссж	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 гречнева	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/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
	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**	***23,230***	***20,310***	***67,990***	***590,330***	***0,442***	***5,890***	***0,020***	***0,622***	***60,704***	***444,970***	***99,050***	***8,017***
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/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
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**	***24,675***	***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								
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/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
	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)	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	**627**	***31,100***	***22,410***	***105,240***	***750,530***	***0,206***	***19,960***	***60,000***	***0,622***	***94,174***	***284,910***	***132,420***	***5,027***

День/неделя: Среда-2														
							Завтрак							
255М	Печень по-строгановски	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
312М/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
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
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
		500	***21,840***	***35,220***	***41,145***	***604,370***	***0,415***	***38,200***	***27,30***	***0,622***	***217,679***	***390,440***	***46,950***	***4,223***
День/неделя: Четверг-2														
							Завтрак							
605М/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
309М	Макаронные изделия	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
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
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
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***