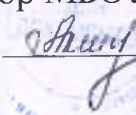
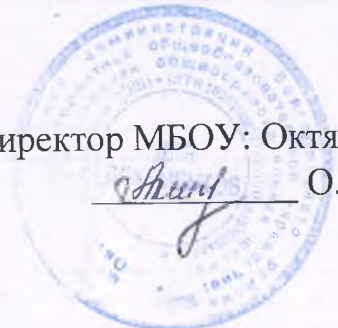


Утверждаю:
директор МБОУ: Октябрьская ООШ

О.Е. Анисимова



**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 5 – 9 классов
питающихся за родительскую плату
МБОУ: Октябрьская ООШ
2024-2025 учебный год
с 01.01.2025**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-9 классов

питающихся за родительскую плату

МБОУ: Октябрьская ООШ

на 2024-2025 учебный год

с 01.01.2025г.

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		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	20,64	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/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	
	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/сж	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/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	
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/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	
	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
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														
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
302M	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
71M	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
377M/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	23,230	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														
234M	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
304M	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
601M/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
71M	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
397M	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
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	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														
291M	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
377M/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
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/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
	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/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
		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/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
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/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
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