

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Хабарская средняя
общеобразовательная школа №2»
С.Н.Петрова
Приказ №123/ОД
от «30» августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «Хабарская средняя общеобразовательная школа №2»
для учащихся 1-4 классов /74 рубля/
на 2024 – 2025 учебный год

Примерное десятидневное меню
МБОУ «Хабарской средней общеобразовательной школы № 2»
для учащихся 1 -4 классов /74 рубля/

№ Рец.	Приём пищи	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл-ды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя														
<i>ЗАВТРАК</i>														
	Понедельник													
165	Рожки отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
163	Котлета из говядины с соусом	50	7,25	5,95	6,41	109,16	0,03	0,01	0,02	0	15,63	77,74	11,62	1,03
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	16,67	53	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,93	0,17	22,22	94,5	0,05	—	—	—	7,5	25,8	10,5	0,48
177	Булочка домашняя	50	5,3	8,8	70,1	261	0,09	—	—	2,5	12,5	42	1,65	0,75
Итого энергетическая ценность			20,78	18,21	150,35	721,69	0,77	0,01	0,004	2,5	45,22	186,31	31,24	2,87
<i>Вторник</i>														
<i>ЗАВТРАК</i>														
394	Жаркое домашнему	200	12,45	11,21	26,77	283,89	0,14	12,86	0	0	22,56	169,73	38,13	2,54
196	Компот из сухофруктов (витаминизованный)	200	2,4	0,1	41,4	171	0,03	1,08	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,93	0,17	21,22	94,5	0,05	—	—	—	7,5	25,8	10,5	0,48
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1	—	—	—	15,2	51,6	21	0,96
Итого энергетическая ценность			22,45	11,34	119,49	690,39	0,32	13,94	0,0	0	60,01	270,35	77,19	4,01

	Среда														
	Завтрак														
113	Каша гречневая с маслом	100	4,73	3,9	19,1	132	0,32	0	0,02	0	44,54	165,9	60,98	4,98	
67	Котлета с соусом	50/30	7,25	5,95	6,41	109,16	0,02	10	0,01	3	37	43	43	1,43	
184	Чай с сахаром	200	0	0	13,7	53	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04	
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48	
	Булочка домашняя	60	5,3	8,8	70,1	261	0,09	-	-	2,5	125	42	1,65	0,75	
Итого энергетическая ценность			19,65	28,56	124,81	625,96	0,48	10	0,03	3,5	101,85	276,7	116,13	7,68	
	Четверг														
	Завтрак														
34	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,4	5,7	15,7	126	0,07	3,65	4,8	0	21,48	68,25	19,36	1,19	
111	Оладушки пышные	70	5,05	9,95	31,95	237,5	-	-	-	-	-	-	-	-	
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48	
184	Чай с сахаром	200	0	0	13,7	53	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04	
458	Яблоко	1 шт.	1	1	24,5	110	0,1	-	-	-	15,2	51,6	21	0,96	
Итого энергетическая ценность			10,82	16,68	101,35	597,3	0,22	0	4,8	0	44,44	145,65	50,86	2,67	
	Пятница														
	Завтрак														
94	Картофельное пюре	100	4,1	6,6	26,9	186	0,1	9,9	0,02	0	43,07	87,29	29,1	10,5	
184	Чай с сахаром	200	0	0	13,7	53	0	0	0	0	0,26	0	0	0,01	
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48	
67	Котлета с соусом	50\30	7,25	5,95	6,41	109,16	0,03	0,01	0,02	0	15,63	77,74	11,62	1,03	
			0,3	1,35	1,8	20									
26	винегрет овощной	100	25,78	18,20	40,43	57	0,05	12,69	0,00	0,14	25,78	40,43	18,20	0,76	
	йогурт	1 шт.	5,86	0,94	44,44	189									
	яблоко	1 шт.	1	1	24,5	110	0,1	0	0	0	15,2	51,6	21,0	0,94	

Итого энергетическая ценность			41,75	33,13	129,24	690,96	0,33	22,6	0,04	0,14	107,44	282,86	904,42	13,74
2	ЗАВТРАК													
	<i>Понедельник</i>													
123	Каша пшённая молочная	150	5,5	6,7	25,3	184	—	—	—	—	—	—	—	—
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	—	—	—	7,5	25,8	10,5	0,48
177	Булочка домашняя	50	2,65	4,4	20,05	261	0,09	—	—	2,5	12,5	42	1,62	0,75
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1	—	—	—	15,2	51,6	21	0,96
Итого энергетическая ценность			15,39	11,19	104,65	709,8	0,15	2,1	700	4,8	109,6 6	119,4	62,42	3,03
	ЗАВТРАК													
	<i>Вторник</i>													
81	Плов	150	12,7	12,6	25,1	266	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	—	20	0,2	86,1	0	12,4	0,5
7	Салат из свежей капусты с зелёным горошком	50	1,85	4,55	2,2	57	0,01	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,17	0,03	15,5	70,8	0,05	—	—	—	7,5	25,8	10,5	0,48
	Печенье шокопай	30	1,3	5,4	18,9	129	—	—	—	—	—	—	—	—
Итого энергетическая ценность			21,62	26,18	84,5	657,8	—	9,55	70,0 4	0,4	436,14	66,54	55,0	5,164
	ЗАВТРАК													
	<i>Среда</i>													
113	Каша гречневая с маслом	100	4,73	3,9	19,1	132	0,98	7,65	0,01	0	19,53	83,12	24,7	0,98
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	—	—	—	7,75	25,8	10,5	0,48
	Кисель из	200	—	—	10	119	—	1,7	—	—	0,1	—	—	0,2

	концентрата														
64	Гуляш	50\30	15,3	13,2	3,3	185	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого энергетическая ценность			27,07	17,19	78	647,8	1,23	16,95	0,01	0,9	65,09	160,52	54,5	5,74	
ЗАВТРАК															
<i>Четверг</i>															
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,1	0,8	14,4	93	0,04	7,65	0	0	14,37	79,45	23,27	1,76	
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48	
253	сырники из творога со сгущенкой	100\2	16,3	10,4	20,8	247									
	Чай с лимоном и сахаром	200\15\7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08	
	печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,15	7,95	200	1,4	142,97	105,25	53,07	2,84	
итого энергетическая ценность			25,64	11,39	94,7	606,8	0,3	17,02	200,0	2,81	287,8	211,84	106,87	5,76	
ЗАВТРАК															
<i>Пятница</i>															
117	Рис отварной	115\4	2,8	3	21,35	123	0,03	0	0,01	0	13,05	48,22	10,36	0,88	
301	Рагу из овощей с мясом курицы	80	4,6	5,6	8,2	54	0,07	0,4	0,04	-	60,28	2,32	54,68	3,63	
203	кисель	200	0,1	0,1	27,6	109	0,0	1,7	0,00	30,0	0,20	0,00	0,00	0,03	
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				7,5	25,8	10,5	0,48	
	Йогурт		3	5	3	85	0,03	1,6	23	10	15,2	13	0,1	0,96	
2	Бутерброд с маслом и сыром	80	9,7	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,4	1,05	170,31	148,1	28,71	1,74	
Итого энергетическая ценность			22,57	23,63	106,45	697,80	0,21	3,75	70,5	110,0	269,99	237,44	105,35	7,32	