

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Плёсо-Курьинская ООШ филиал МБОУ «Хабарская средняя общеобразовательная школа №2»
для учащихся 5-9 классов /55 рублей/
на 2024 – 2025 учебный год.

Примерное десятидневное меню
Плёсо-Курьинской ООШ филиала МБОУ «Хабарской средней общеобразовательной школы №2»
для учащихся 5 - 9 классов /55 рублей/

№ Рец.	Приём пищи	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл-ды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 неделя ЗАВТРАК														
	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	0,75	0,01	0,04	2,5	45,22	186,37	31,24	2,87
	Вторник													
	ЗАВТРАК													
394	Жаркое подомашнему	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 (витаминизированный)	200	2,4	0,1	41,4	171	0,03	1,08	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03

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	0	0	0		0	0	
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
Итого энергетическая ценность			17,78	11,48	89,39	549,39	0,22	13,94	0	0	60,01	218,7 5	56,19	3,05
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	200	—	—	10	119	—	1,7	—	—	—	—	—	—
64	Гуляш	50\30	15,3	13,2	3,3	185	—	—	—	—	—	—	—	—
	Яблоко	1шт.	1	1	24,5	110	0,1	0	0	0	15,2	51,6	21,0	0,96
Итого энергетическая ценность			23,4	18,13	72,4	616,80	1,13	9,35	00,1	0	42,48	160,5 2	56,2	2,42
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								
	Сгущёнка	20	5.3	8.5	56.0	320	0.05		0.00	0.0 1	7.5		10.5	0.48
	Чай с лимоном и сахаром	200\15 \7	0,2	0,1	13,9	55	0.00	1.12			2.86	25.8	0.73	0.08
итого энергетическая ценность			26.27	21.83	120,6	785.8	0,21	5.42	600	1.8 1	148.2 6	63.24	53.13	2,34
	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
	Булочка домашняя	100	5.3	8.8	40.1	261	0.07	0.4	0.04	-	60.28	2.32	54.68	3.63
202	кисель	200	0,1	0,1	10	119	0.00	1.7	0.00	0.0 0	0,2	0.00	0.00	0,02
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность			09,87	08,73	95.15	627.8	0,15	21	0,05	0	81,03	76,34	75,54	5,01