

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «Хабарская средняя общеобразовательная школа №2»
для учащихся 5-11 классов /55 рублей/
на 2024– 2025 учебный год.

Примерное десятидневное меню
МБОУ «Хабарской средней общеобразовательной школы №2»
для учащихся 5 - 11 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	Са	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	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	148.2	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	0,2	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