

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

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

	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			41,75	33,13	129,24	690,96	0,33	22,6	0,04	0,14	107,44	282,86	904,42	13,74	

ценность															
2															
неделя	ЗАВТРАК														
	Понедельник														
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														
	Вторник														
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 чоко- пай	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														
	Среда														
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	109	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	47,46	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	70,51	110,05	269,99	237,44	105,35	7,32	