

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Хабарская средняя
общеобразовательная школа №2»

Приказ №24/ОД
от «19» февраля 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Плёсо-Курьинская ООШ филиал
МБОУ «Хабарская средняя общеобразовательная школа №2»
для учащихся 1-4 классов /78 рублей/
на 2024 – 2025 учебный год

Примерное десятидневное меню
Плёсо-Курьинская ООШ филиал МБОУ «Хабарская средняя общеобразовательная школа № 2»
для учащихся 1 -4 классов /78 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														
	Понедельник													
	ЗАВТРАК													
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	100	14.5	11.9	12.89	218.32	0.06	0.02	0.04	0	31.26	155.48	23.24	2.06
184	Чай с сахаром	200	0, 2	0	13.7	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	3.5	5.9	26.9	174	0, 04	_	_27.71	0.57	7.69	29.99	5.0	0, 42
Итого энергетическая ценность		530	26.23	21.26	110.39	743.85	0,75	0,02	27.77	,0.57	46.71	211.27	46.21	3.57
	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 (витаминизованный)	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0.80	0	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
10\ 2	Хлеб пшеничный	30	2,93	0,17	22,22	94,5	0,05	_	_	_	7,5	25,8	10,5	0,48
7	Салат со свежей капусты с горошком	80	3.0	7.3	3.5	91	0,05	_7.87	20.0	_3.10	29.81	52.78	12.22	0,66
Итого энергетическая		510	20.78	18.78	93.89	640,39	0,28	21.53	20,0	5.85	130.8	311.82	106.53	5.12

ценность															
	Среда														
	ЗАВТРАК														
171	Каша гречневая с маслом		150	8.85	9.55	39.86	266	0,21	0	40.0	0	26.39	210.35	140.52	4,73
163	Котлета с соусом		100/30	14.5	11.9	12.89	218.32	0,06	0.02	0,04	0	31.26	155.48	23.24	2.06
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	2,93	0,17	22.22	70,8	0,05	—	—	—	7,5	25,8	10,5	0,48
2	Бутерброд с маслом и сыром		80	8.4	8,6	26.4	221	0,07	0.04	41.4	0.90	153.58	129.93	24.88	1.15
Итого энергетическая ценность			560	34.68	30.22	115.07	852.82	0,39		81.44	,0.90	218.99	521.56	199.14	8.46
	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	2,93	0,17	22.22	94.5	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		90	1	1	24,5	110	0,1	—	—	—	15,2	51,6	21	0,96
Итого энергетическая ценность			640	11.38	16,82	108.07	621	0,22	3.65	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	2,93	0,17	22.22	94.5	0,05	—	—	—	7,5	25,8	10,5	0,48
64	гуляш		50\50	13.7	13.4	28.0	187	0,03	0,33	0,00	0.41	7.60	128.94	17.51	1.91
177	Булочка ванильная		75	7.90	8.12	44.48	283	1.14	0	14.0	0	22.4	76.6	28.4	1.4
26	винегрет		100	25,78	18,20	40,43	57	0,05	12,69	0,00	0,14	25,78	40,43	18,20	0,76

	овощной													
Итого энергетическая ценность		555	54.41	46.49	175.73	860.50	1.37	22.92	14.0 2	0.55	106.61	359.06	103.62	15.06
2 неделя														
	<i>Понедельник</i>													
	ЗАВТРАК													
123	Каша пшённая рассыпчатая	200	8.2	7.6	41.9	279	0.19	1.13	39.3 3	0.87	74.30	194.74	92.33	2.49
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 ванильная	75	7.90	8.12	44.48	283	1.14	_	14.0		22.4	76.6	28.4	1.4
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
268	биточки	100	10.68	11.72	5.74	176.75	0,08	_	_0.0 5	0.65	13,12	136.42	71.08	6.25
Итого энергетическая ценность		605	29.91	27.61	128.04	879.25	1.46	1.13	53.3 8	,1.52	117.58	433.56	202.31	10.66
	<i>Вторник</i>													
	ЗАВТРАК													
81	Плов	150	16.49	16.89	44.7	322	0.0,6	1.28		0	14.23	200.14	39.29	2.65
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,13	0.52	18	0,2	110.63	101.09	26.97	0,90
7	Салат из свежей капусты с зелёным горошком	80	3.0	7.3	3.5	91	0,05	7.87	20	3.10	29.81	52..78	12.27	0,66
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,93	0,17	22.22	94.5	0,05	_	_	_	7,5	25,8	10,5	0,48
338	Фрукты банан	75	1.13	0.38	15.75	70.88	0.03	7.5		0.30	6.00	21.00	31.5	0.45
Итого энергетическая ценность		535	27.15	28.34	64.27	578.58	0.32	17.17	38.0	3.51	168.17	400.81	120.53	5,64
	<i>Среда</i>													
	ЗАВТРАК													
113	Каша гречневая с маслом	150	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 концентрата	200	–	–	10	119	–	1,7	–	–	0,1	–	–	0,2
64	Гуляш	50\50	13.7	13,4	28	187	–0.03	0.33	–	0.41	7.60	128.94	17.51	–1.91
Итого энергетическая ценность		555	54.41	46.49	175.73	860.5								
							1.37	14.39	14.02	0,52	106.61	274.37	103.71	15.09
	Четверг													
	ЗАВТРАК													
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,1	2,8	14,4	93	0,08	6.60	1.46	1.29	12.79	51.20	20.02	0.77
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,93	0,17	22.22	94.5	0,05	–	–	–	7,5	25,8	10,5	0,48
253	сырники из творога со сгущенкой	100\2	14.8	16,4	19,8	288	0.04	0.08	49.37	0.02	134.77	171.91	20.29	0.53
	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
итого энергетическая ценность		580	20.03	19.47	70.32	530.5	0,17	7.8	50.83	1.32	153.92	250.25	51.54	1.86
	Пятница													
	ЗАВТРАК													
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	119	0,0	1,7	0,00	30,0	0,20	0,00	0,00	0,03
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,93	0,17	22.22	94.5	0,05				7,5	25,8	10,5	0,48
2	Бутерброд с маслом и сыром	80	8.4	8.6	26.4	221	0,07	0,04	41,46	0.90	153.58	129.93	24,88	1,15
Итого энергетическая ценность		505	18.83	17.47	105,77	611.5	0,22	2.14	41.4	30.9	234.61	206.27	100.42	6.17