

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

Приказ №24/ОД
«19» февраля 2025г.

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-Курьинская ООШ филиал МБОУ «Хабарская средняя общеобразовательная школа №2»
для учащихся 5 - 9 классов /55 рублей/

№ Рец.	Приём пищи	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углы-ды		В1	С	А	Е	Са	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	75	5, 3	8, 8	40, 1	261	0, 07	—	41.56	0.85	11.53	44.98	7.50	0, 63
Итого энергетическая ценность		555	28.03	24.16	123.86	830.85	0,78	0,02	41...62	0.85	59.88	267.03	48.71	3.78
Вторник														
ЗАВТРАК														
394	Жаркое по-домашнему	300	24.2	23.6	20.6	392	0,17	5.65	0	4..71	31.40	288.0	61.60	4.28
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
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,93	0,17	21,22	94,5	0,05	—	—	—	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая		530	29.53	23.87	83.12	657.50	0.25	6.73	0	4..	53.65	337.0.	79.66	4.79

ценность										71		5		
	<i>Среда</i>													
	ЗАВТРАК													
171	Каша гречневая с маслом	150	8.85	9.55	39.86	266	0,21	0	40.0	0	26.39	210..3 .5	140.52	4,73
163	Котлета с соусом	120/30	18.00	14.8	8.4	240	0,08	0.65	42.9 1	0.4 9	48.01	196.2 4	37.38	1,99
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	94.5	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
3	бутерброд с маслом и сыром	95	9.7	9.9	30.8	256	0.09	0.05	47.4 6	1.0 5	173.3 1	148.1 0	28.71	1.34
Итого энергетическая ценность		595	39.48	34.42	114.98	909.5	0,43	0.7	130. 37	1.. 54	255.4. 7	580.4 9	217.11	8.58
	<i>Четверг</i>													
	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 со сгущенкой	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
Итого энергетическая			10.38	15.82	83.57	511	0,12	3.65	4.8	0	29.24	94.05	29.86	1,71
	<i>Пятница</i>													
	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	75 /50	19.7	17.4	3.7	250	0,05	0,48	0	0.1 1	14.88	181.8 6	25.75	2.48
177	Булочка домашняя	75	5,3	8.8	40.1	261	0.07	0	41.5 6	0. 85	11.53	44.98	7.50	0.63

26	Винегрет овощной	100	25,78	18,20	40,43	57	0.5	12.69	0.00	0.1 4	25.78	40.43	18.20	0.76
Итого энергетическая ценность		580	57.81	51.17	147.05	901.5	0,23	23.07	41.5 8	1.1	103.0 2	380.3 6	91.05	14.86
2 неделя														
<i>Понедельник</i>														
ЗАВТРАК														
297	Каша пшённая рассыпчатая	230/8	9.4	8,7	48.2	313	0.22	1.30	45.2 3	1.0 0	85.44	223.9 6	106.18	2.86
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,93	0,17	22.22	94.5	0,05	_	_	_	7,5	25,8	10,5	0,48
177	Биточки	120	17.4	14.3	15.4	262	0,07	0.06	3.11	3.7 5	41.72	168.1 4	33.19	1.71
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
Итого энергетическая ценность		580	29.93	23.17	99.52	722.5	0.34	1.36	48.3 4	7.2 5	134.9 2	417.9	149.87	5.09
<i>Вторник</i>														
ЗАВТРАК														
81	Плов	250	18.2	18.9	44.7	425	0,04	0.99	0	0	12.92	97.76	37.18	0,91
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	100	3.7	9.1	4.4	114	0,06	9.83	25.0	3.8 8	37.27	65.98	15.27	0,82
10\2	Хлеб пшеничный	30	2,93	0,17	22.22	94.5	0,05	_	_	_	7,5	25,8	10,5	0,48
Итого энергетическая ценность		580	28.43	31.77	94.12	768.5	0,15	10.82	25.0	3. 88	57.69	189.5 4	62.95	2.21
<i>Среда</i>														
ЗАВТРАК														
113	Каша гречневая с маслом	200	9.5	7.7	38.2	264	0,20	1.13	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	_	_	_0.1	_	_	_0.2
64	Гуляш	75/50	20.2	18.7	2.8	260	0.04	0.33	0	0.5 7	10.61	191.1 0	24.79	2.80

3	Бутерброд с маслом и сыром	95	9.7	9.9	30.8	256	0.08	0.05	47.4 6	1.0 5	173.3 1	148.1 0	28.71	1.34
Итого энергетическая ценность		600	42.33	36.47	104.02	993.5	0.37	3.21	86.7 9	02. 92	262.1 8	613.0 6	238.66	10.12
Четверг														
ЗАВТРАК														
38	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,1	2,8	14,4	93	0,08	6.60	1.46	1.2 9	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
358	Сырники из творога со сгущенкой	150/10	21.8	24.3	27.2	413	0.05	0.10	72.8	0. 03	188.6 5	248.3 4	28.95	0.79
	Чай с лимоном и сахаром	200\15\ 7	0,2	0,1	13,9	55	0.00	1.12	0	0.1	2.86	1.34	0.73	0.08
итого энергетическая ценность		630	27.03	27.37	77.72	655.5	0,18	7.82	74.2 6	1.4 2	211.8	326.6 8	60.2	2,12
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
	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	27.6	119	0.00	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
Итого энергетическая ценность		525	15.73	17.67	119.47	651.5	0,22	2.5	0,09	30	141.3 1	78.66	130.22	8.65