

Гриб
Татьяна
Владимир
овна

Подписано цифровой
подписью: Гриб Татьяна
Владимировна
DN: cn=Гриб Татьяна
Владимировна, o=МКОУ
Оленинская ООШ, ou,
email=oosh2020@yandex.ru,
c=RU
Дата: 2023.08.01 10:40:57
+03'00'

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

5 – 9 КЛАССЫ

2023 – 2024 учебный год

День: **понедельник** Неделя: **первая** Сезон: **осенне-зимний** Возрастная категория: **12 – 17 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
309	Макароны отварные с маслом	150	4,52	6,02	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
243	Сарделька отварная	55	8,69	22,84	1,8	247,15	-	-	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4
		Итого за обед:	27,12	43,13	116,86	880,91	0,34	32,84	0,08	13,08	120,90	428,84	122,17	9,43

День: **вторник** Неделя: **первая** Сезон: **осенне-зимний** Возрастная категория: **12 – 17 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
304	Рис отварной с маслом	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
52	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	0,00	0,02	7,50	0,20	21,00	119,00	30,00	2,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
411	Кисель плодово-ягодный	200	0,11	0,12	27,9	113,00	0,01	52,00	0,00	0,10	5,00	8,00	1,90	0,40
		Итого за обед:	38,26	39,81	148,43	1059,93	0,38	74,24	7,50	4,26	134,90	582,73	170,96	9,24

День: **среда** Неделя: **первая** Сезон: **осенне-зимний** Возрастная категория: **12 – 17 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
508	Перловка отварная рассыпчатая	150	4,35	9,15	31,05	229,50	0,00	0,00	1,16	2,57	136,66	22,16	1,43	1,20
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4
	Итого за обед:		38,09	42,81	116,82	1025,38	0,23	97,26	97,36	14,04	320,20	375,16	98,47	6,74

День: **четверг** Неделя: **первая** Сезон: **осенне-зимний** Возрастная категория: **12 – 17 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
181	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	1,13	1,50	45,30	113,00	8,93	1,28
309	Макароны отварные с маслом	150	4,52	6,02	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
243	Сарделька отварная	55	8,69	22,84	1,8	247,15	-	-	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого за обед:		35,01	44,13	117,95	1012,33	0,42	80,71	25,61	12,23	304,19	552,12	124,69	7,26

День: **пятница** Неделя: **первая** Сезон: **осенне-зимний** Возрастная категория: **12 – 17 лет**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,10	2,15	16,57	90,00	0,10	20,02	0,80	0,90	66,15	64,10	26,5	1,37
436	Жаркое по-домашнему	150	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	0,18	31,10	337,00	65,70	4,03
52	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,20	7,90	7,10	114,00	0,00	0,02	7,50	0,20	21,00	119,00	30,00	2,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4
	Итого за обед:		36,83	19,20	108,50	729,48	0,42	39,01	32,30	2,36	158,65	608,30	154,40	11,68

День: **понедельник** Неделя: **вторая** Сезон: **осенне-зимний** Возрастная категория: **12 – 17 лет**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
243	Сосиска отварная	55	8,69	22,84	1,8	247,15	-	-	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4
	Итого за обед:		30,80	44,63	129,25	959,21	0,46	73,51	0,08	12,85	161,53	607,27	242,55	10,85

День: **вторник** Неделя: **вторая** Сезон: **осенне-зимний** Возрастная категория: **12 – 17 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
304	Рис отварной с маслом	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
52	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,20	7,90	7,10	114,00	0,00	0,02	7,50	0,20	21,00	119,00	30,00	2,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
	Итого за обед:		34,54	30,87	122,86	959,53	0,38	65,84	76,50	4,54	284,74	631,93	175,01	6,97

День: **среда** Неделя: **вторая** Сезон: **осенне-зимний** Возрастная категория: **12 – 17 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	1,00
309	Макароны отварные с маслом	150	4,52	6,02	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
278	Тефтели мясные	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4
	Итого за обед:		24,58	23,59	129,26	831,58	0,34	36,11	33,92	13,54	121,33	315,77	143,92	6,13

День: **четверг** Неделя: **вторая** Сезон: **осенне-зимний** Возрастная категория: **7 – 11 лет**

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

реп	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
	Овощное рагу	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,6	0,00	0,18
		Итого за обед:	42,58	39,82	134,97	1102,83	0,48	57,67	96,20	11,95	168,09	548,86	227,20	11,91

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **12 – 17 лет**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
52	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,20	7,90	7,10	114,00	0,00	0,02	7,50	0,20	21,00	119,00	30,00	2,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4
		Итого за обед:	43,17	40,24	124,66	963,98	0,66	70,34	7,50	4,34	191,87	718,61	262,05	12,77

