ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0D7503A75B5092C9EE3FD401F07C84B5
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 08.12.2023 до 02.03.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ "Каировская ООШ"
_____/Шлома Л.Н.
"27" августа 2024г.
Приказ № 65 от 27 августа 2024 г.

Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся 5-9 классов
МОБУ "Каировская ООШ"
2024-2025 учебный год

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: **Понедельник** Сезон: **осень-зима 2024-2025 гг.**

Неделя: **1** Возраст: **11-17 лет**

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	P	Кальций	Магний	Железо
54-16к	Каша "Дружба"	150	3,75	4,41	17,99	126,8	0,05	0	20,4	93	103	20	0,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	**425**	**9,24**	**5,21**	**54,99**	**303,9**	**0,16**	**0**	**20,7**	**186**	**190**	**48**	**3,1**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: **Вторник** Сезон: **осень-зима 2024-2025 гг.**

Неделя: **1** Возраст: **11-17 лет**

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы		
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	P	Кальций	Магний
54-12м	Плов с курицей	150	20,43	6,08	24,9	235,9	0,06	2	110,25	175	56	82
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19
	Итого	**425**	**25,92**	**6,88**	**61,9**	**413**	**0,17**	**2**	**110,55**	**268**	**143**	**110**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: **Среда** Сезон: **осень-зима 2024-2025 гг.**

Неделя: **1** Возраст: **11-17 лет**

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	P	Кальций	Магний	Железо
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	0,21	0	19,19	181	46	120	4
307	Котлета из птицы	50	12,13	17,4	9,86	245	0,1	0,5	0	130,6	33,3	21,2	1,2
54-3соус	Соус красный основной	30	0,98	0,72	2,66	21,1	0	1	38,45	7	2	3	0,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	**505**	**26,82**	**25,26**	**85,45**	**676,9**	**0,42**	**1,5**	**57,94**	**411,6**	**168,3**	**172,2**	**8**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: **Четверг** Сезон: **осень-зима 2024-2025 гг.**

Неделя: **1** Возраст: **11-17 лет**

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	P	Кальций	Магний	Железо
54-1 г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0	18,36	41	106	7	0,7
236	Гуляш из филе кур	50	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	58,3	13,6	9,3	0,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	**475**	**34,89**	**25,2**	**88,9**	**631,1**	**0,38**	**1,54**	**33,36**	**189,3**	**248,6**	**42,3**	**3,5**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: **Пятница** Сезон: **осень-зима 2024-2025 гг.**

Неделя: **1** Возраст: **11-17 лет**

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	P	Кальций	Магний	Железо
203	Картофель отварной	150	4,2	4,14	33,94	190,08	0	20,8	0	0	0	0	0
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	50	7,23	7,31	4,05	110,9	0,02	0	0,92	77	12	11	0,9
54-3соус	Соус красный основной	30	0,98	0,72	2,66	21,1	0	1	38,45	7	2	3	0,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	**505**	**17,9**	**12,97**	**77,65**	**499,18**	**0,13**	**21,8**	**39,67**	**177**	**101**	**42**	**3,7**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: **Понедельник** Сезон: **осень-зима 2024-2025 гг.**

Неделя: **2** Возраст: **11-17 лет**

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	P	Кальций	Магний	Железо
54-6к	Каша вязкая молоч.пшенная	150	6,24	7,6	28,23	206,2	0,13	0	31,22	139	107	37	1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	**425**	**11,73**	**8,4**	**65,23**	**383,3**	**0,24**	**0**	**31,52**	**232**	**194**	**65**	**3,7**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: **Вторник** Сезон: **осень-зима 2024-2025 гг.**

Неделя: **2** Возраст: **11-17 лет**

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	P	Кальций	Магний	Железо
54-21г	Горошница	150	14,45	1,32	33,78	204,8	0,44	0	0,9	215	125	70	4,4
236	Гуляш из филе кур	50	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	58,3	13,6	9,3	0,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	**475**	**43,74**	**21,64**	**76,52**	**584,9**	**0,76**	**1,54**	**1,2**	**366,3**	**225,6**	**107,3**	**7,8**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: **Среда** Сезон: **осень-зима 2024-2025 гг.**

Неделя: **2** Возраст: **11-17 лет**

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	P	Кальций	Магний	Железо
54-1 г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0	18,36	41	106	7	0,7
307	Котлета из птицы	50	12,13	17,4	9,86	245	0,1	0,5	0	130,6	33,3	21,2	1,2
54-3соус	Соус красный основной	30	0,98	0,72	2,66	21,1	0	1	38,45	7	2	3	0,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	**505**	**23,92**	**23,84**	**82,32**	**640**	**0,27**	**1,5**	**57,11**	**271,6**	**228,3**	**59,2**	**4,7**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: **Четверг** Сезон: **осень-зима 2024-2025 гг.**

Неделя: **2** Возраст: **11-17 лет**

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	P	Кальций	Магний	Железо
489	Картофель,тушеный с курицей	150	12,6	9,8	19,4	166	0,1	2,86	0,32	136,98	30,48	20,04	4,28
699	Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	0	2,8	0	0	2,98	0,84	0,06
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	**425**	**18,1**	**10,56**	**69,78**	**393,3**	**0,21**	**5,66**	**0,32**	**222,98**	**54,46**	**44,88**	**6,34**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: **Пятница** Сезон: **осень-зима 2024-2025 гг.**

Неделя: **2** Возраст: **11-17 лет**

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност	Витамины			Минералы			
			белки	жиры	углев.		B1	C	A	P	Кальций	Магний	Железо
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,5	0,031	0	18,36	72,571	106,649	23,586	0,495
54-11р	Рыба,туш.с овощами в томате	50	6,92	3,7	3,13	73,6	0,04	0	158,03	105	26	28	0,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
пром.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	0,04	0	0	23	7	5	0,4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19	1,6
	Итого	**475**	**16,29**	**9,28**	**89,93**	**508,4**	**0,181**	**0**	**191,39**	**267,571**	**261,649**	**77,586**	**3,095**