УТВЕРЖДАЮ: Директор МОБУ "Каировская ООШ" \_\_\_\_\_\_\_\_/Шлома Л.Н. "<u>17" а всејста</u> 202<u>4</u>г. Приказ № 65 от 17 а всејста 202<u>4</u>г

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

День: Понедельник

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: **1** 

Nº		Macca	Пищев	вые вещес	тва (г)	Энергет.	Ви	тамин	ы	92.	Мин	ералы	70.57 - 10. St
рецепт.	Наименование блюда	порции	белки	жиры	углев.	ценност	B1	С	Α	Р	Кальций	Магний	Железо
54-16ĸ	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
\$ 8 8									1				
	И	425	0.24	F 04		202.0			207		100		
	Итого	425	9,24	5,21	54,99	303,9	0,16	0	20,7	186	190	48	3,1

День: Вторник

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 1

AS SOCIETY	Macca	Пищев	зые вещес	тва (г)	Энергет.	В	итами	ны		Мин	ералы
Наименование блюда	порции	белки	жиры	углев.	ценност	B1	С	A	P		
Плов с курицей	150	20,43	6,08	24,9	235.9	0.06	2			-	82
Чай с сахаром	200	0,19	0,04			-			7	1	4
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28						23	7	5
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3	0,07	0	0	63	14	19
									-		
Итого	125	25.02	6 00	64.0	442	0.47					110
	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Наименование блюда порции   Плов с курицей 150   Чай с сахаром 200   Хлеб пшеничный 35   Хлеб ржаной 40	Наименование блюда   порции   белки     Плов с курицей   150   20,43     Чай с сахаром   200   0,19     Хлеб пшеничный   35   2,66     Хлеб ржаной   40   2,64	Наименование блюда   порции   белки   жиры     Плов с курицей   150   20,43   6,08     Чай с сахаром   200   0,19   0,04     Хлеб пшеничный   35   2,66   0,28     Хлеб ржаной   40   2,64   0,48	Наименование блюда   порции   белки   жиры   углев.     Плов с курицей   150   20,43   6,08   24,9     Чай с сахаром   200   0,19   0,04   6,42     Хлеб пшеничный   35   2,66   0,28   17,22     Хлеб ржаной   40   2,64   0,48   13,36	Наименование блюда   порции   белки   жиры   углев.   ценност     Плов с курицей   150   20,43   6,08   24,9   235,9     Чай с сахаром   200   0,19   0,04   6,42   26,8     Хлеб пшеничный   35   2,66   0,28   17,22   82     Хлеб ржаной   40   2,64   0,48   13,36   68,3	Наименование блюда   порции   белки   жиры   углев.   ценност   В1     Плов с курицей   150   20,43   6,08   24,9   235,9   0,06     Чай с сахаром   200   0,19   0,04   6,42   26,8   0     Хлеб пшеничный   35   2,66   0,28   17,22   82   0,04     Хлеб ржаной   40   2,64   0,48   13,36   68,3   0,07	Наименование блюда   порции   белки   жиры   углев.   ценност   В1   С     Плов с курицей   150   20,43   6,08   24,9   235,9   0,06   2     Чай с сахаром   200   0,19   0,04   6,42   26,8   0   0     Хлеб пшеничный   35   2,66   0,28   17,22   82   0,04   0     Хлеб ржаной   40   2,64   0,48   13,36   68,3   0,07   0	Наименование блюда   порции   белки   жиры   углев.   ценност   В1   С   А     Плов с курицей   150   20,43   6,08   24,9   235,9   0,06   2   110,25     Чай с сахаром   200   0,19   0,04   6,42   26,8   0   0   0,3     Хлеб пшеничный   35   2,66   0,28   17,22   82   0,04   0   0     Хлеб ржаной   40   2,64   0,48   13,36   68,3   0,07   0   0	Наименование блюда   порции   белки   жиры   углев.   ценност   B1   С   A   Р     Плов с курицей   150   20,43   6,08   24,9   235,9   0,06   2   110,25   175     Чай с сахаром   200   0,19   0,04   6,42   26,8   0   0   0,3   7     Хлеб пшеничный   35   2,66   0,28   17,22   82   0,04   0   0   23     Хлеб ржаной   40   2,64   0,48   13,36   68,3   0,07   0   0   63	Наименование блюда   порции   белки   жиры   углев.   ценност   B1   С   А   Р   Кальций     Плов с курицей   150   20,43   6,08   24,9   235,9   0,06   2   110,25   175   56     Чай с сахаром   200   0,19   0,04   6,42   26,8   0   0   0,3   7   66     Хлеб пшеничный   35   2,66   0,28   17,22   82   0,04   0   0   23   7     Хлеб ржаной   40   2,64   0,48   13,36   68,3   0,07   0   0   63   14

День: Среда

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 1

Nº		Macca	Пищевые вещества (г) Эн			Энергет.	Bu	Витамины			Минералы				
рецепт.	Наименование блюда	порции	белки	жиры	углев.	ценност	B1	С	Α	Р	Кальций	Магний	Железо		
54-4r	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		
54-3coyc	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		
0.000	Итого	505	26,82	25,26	85,45	676,9	0,42	1,5	57,94	411,6	168,3	172,2	8		

День: Четверг

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 1

Nº		Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергет.	В	итамин	ы		Мине	ралы	
рецепт.	Наименование блюда	порции	белки	жиры	углев.	ценност	B1	C	Α	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
520 10													
2 13	Итого	475	34,89	25,2	88,9	631,1	0,38	1,54	33,36	189,3	248,6	42,3	3,5

День: Пятница

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 1

№ рецепт.	622	Macca	Пищев	вые вещес	Энергет.	B	итамин	ы		Мин	ералы		
рецепт.	Наименование блюда	порции	белки	жиры	углев.	ценност	B1	С	Α	P	Кальций	Магний	Железо
203	Картофель отварной	150	4,2	4,14	33,94	190,08	0	20,8	0	0	0	0	0
54-16m	Тефтели из говядины с рисом	50	7,23	7,31	4,05	110,9	0,02	0	0,92	77	12	11	0,9
54-3coyc	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
										<del>- 18.00</del>		15.	
	Итого	505	17,9	12,97	77,65	499,18	0,13	21,8	39,67	177	101	42	3,7

День: Понедельник

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 2

Nº		Macca	Пищев	вые вещес	тва (r)	Энергет.	Bi	итамин	ы	ff <del>.</del>	Мине	ералы	
рецепт.	Наименование блюда	порции	белки	жиры	углев.	ценност	B1	С	Α	Р	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

День: Вторник

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 2

No		Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)	Энергет.	В	итаминь	al l		Мин	ералы	040000
рецепт.	Наименование блюда	порции	белки	жиры	углев.	ценност	B1	С	Α	Р	Кальций	Магний	Железо
54-21r	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
				- X '8-									- Alex
<u> </u>	Ит	ого 475	43,74	21,64	76,52	584,9	0,76	1,54	1,2	366,3	225,6	107,3	7,8

День: **Среда** 

**Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.** 

Неделя: 2

№ рецепт.		Macca	Пищев	вые вещес	тва (г)	Энергет.	В	итамин	ы	Минералы				
рецепт.	Наименование блюда	лорции	белки	жиры	углев.	ценност	B1	С	Α	₽	Кальций	Магний	Железо	
54-1 r	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	
54-3coyc	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	

День: Четверг

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 2

Nº		Macca	Пищев	вые вещес	тва (г)	Энергет.	В	итаминь			Мин	ералы	052050 52 2 50 50 50
рецепт.	Наименование блюда	порции	белки	жиры	углев.	ценност	B1	С	Α	Р	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
		9	2										
	Итого	425	18,1	10,56	69,78	393,3	0,21	5,66	0,32	222,98	54,46	44,88	6,34

День: Пятница

Сезон: осень-зима 2024-2025 гг.

Неделя: 2

№ рецепт.		Macca	Пищев	вые вещес	тва (г)	Энергет.	В	итами	ны		Мине	ралы	<u> </u>
рецепт.	Наименование блюда	порции	белки	жиры	углев.	ценност	B1	С	Α	Р	Кальций	Магний	Железо
54-6r	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,5	0,031	0	18,36	72,571	106,649	23,586	0,495
54-11p	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
54-1xH	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
								2 22 (8 <u>5</u>				-	
	Итого	475	16,29	9,28	89,93	508,4	0,181	0	191,39	267,571	261,649	77,586	3,095