

Приложение №2
к Приказу №36/15 «02» сентября 2024 год



«Оверждаю»
Директор школы
Наталья Прыски
Ю. Болдырева/

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАСС
ЛЫГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
МКОУ «ООШ» С. НИЖНИЕ ПРЫСКИ НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)	
		Масса порции (мл, г)		Белки		Жиры		Углеводы		7-11 лет	12- старше	7-11 лет	12- старше
		7-11 лет	12- старше	7-11 лет	12-старше	7-11 лет	12-старше	7-11	12-старше				
ДЕНЬ №1 Завтрак													
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20		
2	Суп гороховый на тушенке	200	250	6,40	8,00	3,54	4,42	25,46	31,82	161,34	201,67		
3	Макароны отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14		
4	Гуляш со свиной	90	100	5,47	6,07	9,2	10,22	3,0	3,33	162,67	180,74		
5	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	94,20	94,20		
6	Хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,6	10,20	17,00	52,2	87,00		
7	Банан	100	100	1,50	1,50	0,5	0,5	21,0	21,0	94,5	94,50		
8	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14		
ДЕНЬ №2 Завтрак													
1	Салат из капусты с зеленым горошком с растительным маслом	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,41	9,01	52,44	87,40		
2	Суп картофельный с фрикадельками	200/25	250/25	5,1/2,35	6,37/2,35	2,5/2,8	3,12/2,28	0,41/1,6,45	0,51/1,6,45	61/100,4	76,25/100,4		
3	Гречневая каша с подливой	150/30	180/30	0,38	0,46	61,1	73,32	0,62	0,74	167,84	201,40		
4	Котлета мясная	90	100	90	100	11,7	13,00	3,6	4,00	155,70	173,00		
5	Хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,2	17,00	52,2	87,00		
6	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,6	41,60		
7	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14		

8	Печенье	10	15	1,03	1,54	1,22	1,83	21,05	31,57	72,06	108,09
---	---------	----	----	------	------	------	------	-------	-------	-------	--------

ДЕНЬ №3 Завтрак

1	Огурец свежий в нарезке	60	100	0,39	0,65	0,06	0,1	2,17	3,63	9,0	15,0
2	Суп вермишелевый с мясом курицы	200	250	2,7	3,37	25,2	31,50	0,81	1,01	116	145,00
3	Картофельное пюре	150	180	3,6	4,32	4,8	5,76	20,45	24,53	137	164,39
4	Котлета рыбная	90	100	5,0	5,55	16,0	17,77	7,2	8,00	133,6	148,44
5	Хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,2	17,00	52,2	87,00
6	Сок	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	86,6	86,60
7	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4
8	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14

ДЕНЬ №4 Завтрак

1	Кабачковая икра	60	100	0,96	1,6	3,78	6,3	4,44	7,4	54,48	90,8
2	Борщ на тушенке со сметаной	200/10	250/15	1,45	1,81	3,93	4,91	10,2	12,75	182,00	227,50
3	Плов с мясом свинины	200	230	18,85	21,67	15,6	17,94	18,62	21,41	285,78	297,59
4	Хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,2	17,00	52,2	87,00
5	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,6	41,6
6	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14
7	Вафля	10	15	0,87	1,30	4,80	7,2	18,70	28,05	90,25	135,37

ДЕНЬ №5 Завтрак

1	Суп гречневый с мясом курицы	200	250	1,8	2,25	4,9	6,12	14,3	17,87	108,50	135,62
2	Творожно – вермишелевая запеканка со сметаной	150/10	180/15	27,49	32,98	19,83	23,79	35,08	42,09	430,83	516,66

3	Кофейный напиток	200	200	2,7	2,7	25,2	25,2	9,81	9,81	116,00	116,00
4	Хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,2	17,0	52,2	87,00
5	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14
6	Банан	100	100	1,50	1,50	0,5	0,5	21,0	21,0	94,5	94,5

ДЕНЬ №6 Завтрак

1	Салат из соленых огурцов с луком	60	100	0,52	0,86	3,07	5,11	1,57	2,61	35,88	59,80
2	Суп картофельный с рисом на тушёнке	200	250	1,58	1,98	2,19	2,74	11,66	14,58	72,60	90,75
3	Картофельное пюре	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,0	164,39
4	Рыба тушеная в томате с овощами	90	100	13,51	15,01	0,83	0,92	0,20	0,22	62,00	68,88
5	Хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,2	17,0	52,2	87,00
6	Напиток из шиповника	200	200	0,4	0,4	0,27	0,27	17,2	17,2	72,8	72,8
7	Йогурт	120	120	2,90	2,90	2,00	2,00	13,50	13,50	83,50	83,50
8	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14

ДЕНЬ №7 Завтрак

1	Кукуруза консервированная	60	100	2,2	3,66	0	0	11,2	18,66	26	43,33
2	Суп-расольник с мясом курицы и со сметаной	200/10	250/15	1,51	1,88	4,72	5,90	8,02	10,02	189,6	237,00
3	Капустя тушеная	150	180	4,36	5,23	12	14,4	33,21	39,85	258,24	309,88
4	Шницель	90	100	13,5	15,0	4,50	5,0	9,0	10,0	130,50	145,0
5	Хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,2	17,0	52,2	87,00
6	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14
7	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	94,20	94,20

ДЕНЬ №8 Завтрак

1	Зеленый горошек	60	100	1,8	3,0	0,3	0,5	4,38	7,3	34,8	58,0
2	Суп рыбный с	200	250	8,61	10,76	8,4	10,5	14,34	17,92	167,25	209,06

	пшеном																			
3	Гречневая каша с подливой	150/30	180/30	0,38	0,46	61,1	73,32	0,62	0,74	167,84	201,40									
4	Котлета мясная	90	100	9,0	10,0	11,7	13,0	3,6	4,0	155,70	173,00									
5	Хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,2	17,0	52,2	87,00									
6	Напиток из шиповника	200	200	0,4	0,4	0,27	0,27	17,2	17,2	72,8	72,8									
7	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14									

ДЕНЬ №9 Завтрак

1	Помидор в нарезке	60	100	0,6	1,0	0	0	3,8	6,33	14,0	23,33
2	Щи из свежей капусты на тушенке со сметаной	200/10	250/15	1,78	2,22	4,9	6,12	6,13	7,66	75,7	94,62
3	Картофель тушеный с курицей	200	230	3,91	4,49	10,96	12,60	27,16	31,23	226,96	261,00
4	Хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,2	17,0	52,2	87,00
5	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14
6	Сок	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	86,6	86,6

ДЕНЬ №10 Завтрак

1	Кукуруза консервированная	60	100	2,2	3,66	0	0	11,2	18,66	26	43,33
2	Суп картофельный с мясом курицы и зеленым горошком	200	250	2,35	2,93	2,8	3,5	16,45	20,56	140,00	175,00
3	Ленивые голубцы с мясом свинины	200	230	8,62	9,91	7,58	8,71	9,08	10,44	138,33	159,07
4	Хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,2	17,0	52,2	87,0
5	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,68	14,52	46,76	70,14
6	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,53	0,53	0	0	9,87	9,87	41,6	41,6

7	РБНОКО	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4
---	--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------