******

***Примерное десятидневное меню***

***питания обучающихся 5-9 классов***

 ***МБОУ Петровобудской ООШ***

 ***на 2024-2025 учебный год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ном.****рец.** | **выход** | **Наименование продуктов** | **Пищевые вещества(г)** | **Энерг.****ценность** |
|  | **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  | **1 неделя Понедельник** |  |  |  |  |
|  |  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 100 | Зелёный горошек(консервированный) | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 |
| 206 | 250 | Суп гороховый на курином бульоне | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 694 | 150 | Картофельное пюре | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 |
| 439 | 100 | Котлета | 36,6 | 26,9 | 17,8 | 239,2 |
| 348 | 200 | Компот из сухофруктов | 4,4 | 0,2 | 31,76 | 130,00 |
| 481 | 70 | Хлеб ржаной | 0,48 | 0,120 | 12,6 | 64,2 |
|  | 30 | Хлеб пшеничный |  |  |  | 65,6 |
|  |  |  **900,35** |
|  |  | **Вторник** |  |  |  |  |
|  |  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | 100 | Салат из капусты | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 |
| 110 | 250 | Свекольник | 1,81 | 4,91 | 12,53 | 102,50 |
| 679 | 150 | Гречка отварная | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 393 | 100 | Сосиска отварная | 8,32 | 16,00 | 16.96 | 179,20 |
| 883 | 200 | Кисель | 0.024 | 0.00 | 31,5 | 124.00 |
| 481 | 70 | Хлеб ржаной | 0,48 | 0,120 | 12,6 | 64,2 |
|  | 30 | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **818,39** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Среда** |  |  |  |  |
|  |  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | 100 | Салат из отварной свеклы с р/м | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| 153 | 250 | Суп картофельный с рисом | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| 679 | 150 | Макарон отварной | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 591 | 100 | Бефстроганов | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 |
| 481 | 70 | Хлеб ржаной | 0,48 | 0,120 | 12,6 | 64,2 |
| 247 | 200 | Чай с сахаром | 3,4 | 3,8 | 30,6 | 110,0 |
|  | 30 | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **620,0** |
|  |  | **Четверг** |  |  |  |  |
|  |  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 45 | 100 | Винегрет | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 |
| 120 | 250 | Щи из свежей капусты | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 688 | 150 | Рис отварной | 9.45 | 11.70 | 42.60 | 244.50 |
| 536 | 100 | Кура отварная | 10.95 | 24.00 | 16.65 | 205.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 481 | 70 | Хлеб ржаной | 1.15 | 4.25 | 24,4 | 86.5 |
| 247 | 200 | Чай с сахаром | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 |
|  | 30 | Хлеб пшеничный | 2.2 | 0.5 | 15.4 | 75.0 |
|  |  |  |  |  |  | **670.04** |
|  |  | **Четверг** |  |  |  |  |
|  |  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
| 45 | 100 | Винегрет | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 |
| 120 | 250 | Щи из свежей капусты | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 688 | 150 | Рис отварной | 4.6 | 7.4 | 46.8 | 273.6 |
| 536 | 100 | Кура отварная | 10.95 | 24.00 | 16.65 | 205.05 |
| 481 | 70 | Хлеб ржаной | 1.15 | 4.25 | 24,4 | 86.5 |
| 348 | 200 | Компот из плодов шиповника | 0.05 | 0,00 | 9.6 | 35.0 |
|  | 30 | Хлеб пшеничный | 2.2 | 0.5 | 15.4 | 75.0 |
|  |  |  |  |  |  | **779.86** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Пятница** |  |  |  |  |
|  |  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 100 | Овощная нарезка | 0.59 | 3.69 | 2.24 | 44.52 |
|  | 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 694 | 150 | Картофельное пюре | 3,06 | 4.80 | 20.45 | 137.25 |
| 486 | 100 | Рыба туш. | 13,9 | 7.85 | 6.53 | 151.0 |
| 883 | 200 | Кисель | 3.92 | 4.48 | 30.50 | 174.51 |
| 481 | 70 | Хлеб ржаной | 1.15 | 4.25 | 24,4 | 86.5 |
|  | 60 | Кондитерское изделие(печенье) | 7.20 | 16.30 | 30.70 | 299.00 |
|  |  |  |  |  |  | **997.53** |
|  |  | **2 неделя Понедельник** |  |  |  |  |
|  |  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | 100 | Салат из капусты | 0.85 | 3.05 | 5.19 | 51.54 |
| 110 | 250 |  Борщ из свежей капусты с картофелем и курицей | 1,81 | 4,91 | 12,53 | 102,50 |
| 688 | 150 |  Каша гречневая рассыпчатая | 7,46 | 5,61 | 35.84 | 230,45 |
| 637 | 100 | Сарделька отварная | 10.40 | 20.00 | 21.20 | 224.00 |
| 481 | 70 | Хлеб ржаной | 1.15 | 4.25 | 24,4 | 86.5 |
| 348 | 200 | Компот из сухофруктов | 0,4 | 0,0 | 24.76 | 94.20 |
| 404 | 150/20 | Оладьи со сгущенным молоком | 7.7 | 10.1 | 49.4 | 313 |
|  |  |  |  |  |  | **1102.19** |
|  |  | **Вторник** |  |  |  |  |
|  |  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | 100 | Салат из свеклы | 0,86 | 3,65 | 5.02 | 56.34 |
| 187 | 250 | Суп с пшённой крупой | 2.10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
| 591 | 100 | Гуляш | 14.4 | 16.58 |  3.80 |  224.10 |
| 536 | 150 | Макароны отварные | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 |
| 481 | 70 | Хлеб ржаной | 1.15 | 4.25 | 24,4 | 86.5 |
| 247 | 200 | Чай с сахаром | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 |
|  | 30 | Хлеб пшеничный | 2.2 | 0.5 | 15.4 | 75.0 |
|  |  |  |  |  |  | **759.14** |
|  |  | **Среда** |  |  |  |  |
|  |  | **Обед** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 100 | Салат из зелёного горошка | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 |
| 206 | 250 | Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| 336 | 200 | Капуста тушеная | 3,69 | 8.64 | 46.03 | 284.70 |
| 439 | 100 | Котлета  | 12.13 | 17.40 | 9.86 | 245.0 |
| 247 | 200 | Чай с сахаром | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 |
| 481 | 70/30 | Хлеб ржаной,пшеничный | 1.15 | 4.25 | 24,4 | 86.575 |
|  |  |  |  |  |  | **818.55** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Четверг** |  |  |  |  |
|  |  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | 100 | Винегрет | 0,82 | 3.71 | 5.06 | 56.88 |
| 170 | 250 | Борщ из свежей капусты | 1,81 | 4,91 | 12,53 | 102,50 |
| 259 | 250 | Жаркое по-домашнему | 18.53 | 11.40 | 27.97 | 307.8 |
| 883 | 200 | Кисель | 3.92 | 4.48 | 30.50 | 174.51 |
| 481 | 70 | Хлеб ржаной | 1.15 | 4.25 | 24,4 | 86.5 |
|  | 30 | Хлеб пшеничный | 2.2 | 0.5 | 15.4 | 75.0 |
|  |  |  |  |  |  | **803.19** |
|  |  | **Пятница** |  |  |  |  |
|  |  | **ОБЕД** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | 100 | Салат из моркови с яблоком | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 |
|  | 250 | Суп рыбный | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 694 | 150 | Рис | 4,56 | 7.4 | 46.8 | 273.6 |
| 690 | 100 | Курица отварная | 22.10 | 18.20 | 7.03 | 281.25 |
| 348 | 200 | Компот из плодов шиповника | 0,05 | 0,0 | 9.6 | 35.0 |
|  | 30 | Хлеб пшеничный | 2.2 | 0.5 | 15.4 | 75.0 |
| 481 | 70 | Хлеб ржаной | 1.15 | 4.25 | 24,4 | 86.5 |
|  |  |  |  |  |  | **959.0** |