

Согласовано

утверждаю

Руководитель Оленинского МБУ «Межшкольный центр питания»

Директор школы

Е.Н. Станкеева

Примерное десятидневное меню на питания обучающихся 5-9 классов (11 – 17 лет)

МКОУ Ленинская ООШ

на осенне- зимний период 2024 -2025 учебный год (ГПД)

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества ( г )			Э.ценность (ккал)	Витамины (мг )				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Угл.		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Первый день</b>													
	<i>Обед</i>													
1.	Салат из свёклы с маслом	100	1,90	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44	-	10,60	29,27	31,80	16,93	1,48
2.	Щи со свежей капустой, картофелем со сметаной	250	0,40	0,07	3,02	13,64	0,01	3,80	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39
3.	Колбаса вареная	70	15,9	14,4	16,0	261	-	27,2	-	-	79	-	205	57
4.	<i>Макароны с маслом сливочным</i>	200	0,38 0,9	64,16 1,5	0,62 6,3	581,38 42	- -	- -	0,77 -	1,71 -	91,11 -	14,77 -	0,95 -	0,80 -
5.	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Хлеб пшеничный, ржаной	50	7,64 6,6	3,29 1,2	48,21 33,4	266 174	0,455 0,18	- -	- 1	0,22 1,4	151 35	99 158	23 47	3,74 3,9
	<b>Второй день</b>													
	<i>обед</i>													
1.	Салат из свежей капусты	100	0,7	2,55	4,45	44,0	-	3,7	-	-	206	-	266	106
2.	Суп из макаронных	250	0,13	0,01	0,75	3,50	-	0,74	0,46	0,04	33,00	5,65	2,86	5,65

	изделий с картофелем													
3.	Курины окорочок вареный	100	15,9	14,4	16,0	261	-	27,2	-	-	79	-	205	57
4.	Гречка рассыпчатая с маслом	200	5,82	9,74	50,0	298,47	0,39	-	0,09	1,0	93,84	261,39	76,81	2,39
5.	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Хлеб пшеничный, ржаной	50	7,64 6,6	3,29 1,2	48,21 33,4	266 174	0,455 0,18	- -	- 1	0,22 1,4	151 35	99 158	23 47	3,74 3,9
	<b>Третий день</b>													
	<b>Обед</b>													
1.	Салат из свежей моркови	100	0,7	2,55	4,45	44,0	-	3,7	-	-	206	-	266	106
2.	Борщ с окорочком и сметаной	250	11,6	8,7	22,6	219,0	-	6,26	-	-	1,09	-	0,56	7,51
3.	Макароны с маслом	200	12,15	18,81	7,545	426,36	0,3732	1,0317	-	-	136,2032	-	-	3,9969
4.	Котлета													
5.	Компот из сухофруктов	200	0,24	-	12,84	49,18	-	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27
6.	Хлеб пшеничный, ржаной	50	7,64 6,6	3,29 1,2	48,21 33,4	266 174	0,455 0,18	- -	- 1	0,22 1,4	151 35	99 158	23 47	3,74 3,9
	<b>Четвёртый день</b>													
	<b>Обед</b>													
1.	Салат из свеклы	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29	-	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66
2.	Щи со свежей капустой и картофелем	250	0,40	0,07	3,02	13,64	0,01	3,80	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39
3.	Рыба отварная	100	17,38	45,68	36,0	247,15	-	-	0,08	0,38	14,88	274,78	31,02	3,48
4.	Рис с маслом	200	8,77 0,9	9,35 1,5	57,93 6,3	336,51 42	0,16 -	- -	- -	5,31 -	1,55 -	73,37 -	13,70 -	1,55 -
5.	Чай	200	0,07	-	15,3	59,0	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Хлеб пшеничный, ржаной	50	7,64 6,6	3,29 1,2	48,21 33,4	266 174	0,455 0,18	- -	- 1	0,22 1,4	151 35	99 158	23 47	3,74 3,9
	<b>Пятый день</b>													
1.	Салат из капусты	100	1,42	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15	-	-	1,33
2.	Суп картофельный	250	0,40	0,07	3,02	13,64	0,01	3,80	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39

3.	Макароны отварные с маслом	200	14,14	11,70	13,97	214,34	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33
4	Куриный окорочок отварной	100	23,46	25,82	0,50	328	0,004	23.50	96.20	0.42	56.00	167.10	20.28	1.00
5.	Компот из сухофруктов	200	0,24	-	12,84	49,18	-	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27
6.	Хлеб пшеничный, ржаной	50	7,64 6,6	3,29 1,2	48,21 33,4	266 174	0,455 0,18	- -	- 1	0,22 1,4	151 35	99 158	23 47	3,74 3,9
<b>Шестой день</b>														
1.	Салат из свеклы	100	0,7	2,55	4,45	44,0	-	3,7	-	-	206	-	266	106
2.	Суп крестьянский с рисом и окорочком	250	2,01	0,16	5,43	29,92	0,04	1,21	0,46	0,35	46,47	51,75	11,76	1,35
3.	Колбаса	100	10,2	7,7	7,1	173	-	0,7	-	-	50	-	270	75
4.	Макароны отварные с маслом	200	5,82 0,9	9,74 1,5	50,0 6,3	298,47 42	0,39 -	- -	0,09 -	1,0 -	93,84 -	261,39 -	76,81 -	2,39 -
5.	Компот	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Хлеб пшеничный, ржаной	50	7,64 6,6	3,29 1,2	48,21 33,4	266 174	0,455 0,18	- -	- 1	0,22 1,4	151 35	99 158	23 47	3,74 3,9
<b>Седьмой день</b>														
<b>Обед</b>														
1.	Салат из моркови	100	1,42	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15			1,33
2.	Щи из св. капусты и со сметаной	250	0,34	0,64	1,95	14,55	0,01	0,83	0,45	0,06	35,70	13,34	5,40	0,38
3.	Рыба отварная	100	22,26	14,21	-	232,47	0,12	1,34	-	-	16,9	-	-	1,235
4.	Рис с маслом	200	0,38	64,16	0,62	581,38	-	-	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
5.	Кофейный напиток	200	0,24	-	12,84	49,18	-	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27
6.	Хлеб пшеничный, ржаной	50	7,64 6,6	3,29 1,2	48,21 33,4	266 174	0,455 0,18	- -	- 1	0,22 1,4	151 35	99 158	23 47	3,74 3,9
<b>Восьмой день</b>														
<b>Обед</b>														
1.	Салат из свеклы	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29	-	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66
2.	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250	0,30	0,02	2,12	9,43	-	5,16	0,41	0,04	34,36	8,70	4,25	0,34

3.	Котлета свино-гов.	100	14,09	6	12,93	205,31	0,09	0,72	0,03	0,08	55,76	255,02	23,84	0,64
4.	Гречка рассыпчатая с маслом	200	2,34 0,9	16,71 1,5	3,79 6,3	174,02 42	0,03 -	1,01 -	0,18 -	0,44 -	113,59 -	73,32 -	11,10 -	0,25 -
5.	Чай с сахаром	200	0,24	-	12,84	49,18	-	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27
6.	Хлеб пшеничный, ржаной	50	7,64 6,6	3,29 1,2	48,21 33,4	266 174	0,455 0,18	- -	- 1	0,22 1,4	151 35	99 158	23 47	3,74 3,9
<b>Девятый день</b>														
<b>Обед</b>														
1.	Салат из Свеклы	100	0,7	2,55	4,45	44,0		3,7			206		266	106
2.	Суп картофельный с окорочком	250	1,3	2,2	9,1	59	-	2,6	-	-	9,4	-	-	0,5
3.	Колбаса	100	17,83	0,93	0,45	149,16	-	0,41	-	0,01	44,29	294,74	19,83	0,02
4.	Тушеная капуста	200	8,77 0,9	9,35 1,5	57,93 6,3	336,51 42	0,16 -	- -	- -	5,31 -	1,55 -	73,37 -	13,70 -	1,55 -
5.	Чай с сахаром	200	0,07	-	15,3	59,0	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Хлеб пшеничный, ржаной	50	7,64 6,6	3,29 1,2	48,21 33,4	266 174	0,455 0,18	- -	- 1	0,22 1,4	151 35	99 158	23 47	3,74 3,9
<b>Десятый день</b>														
<b>Обед</b>														
1.	Салат из моркови	100	1,22	7,09	9,69	95,83	0,06	3,29	-	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66
2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	0,30	0,02	2,12	9,43	-	5,16	0,41	0,04	34,36	8,70	4,25	0,34
3.	Куриный окорочок отварной	100	17,38	45,68	36,0	247,15	-	-	0,08	0,38	14,88	274,78	31,02	3,48
4.	Гречка со сливочным маслом	200	5,82	9,74	50,0	298,47	0,39	-	0,09	1,0	93,84	261,39	76,81	2,39
5.	Компот из сухофруктов	200	0,24	-	12,84	49,18	-	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27
6.	Хлеб пшеничный, ржаной	50	7,64 6,6	3,29 1,2	48,21 33,4	266 174	0,455 0,18	- -	- 1	0,22 1,4	151 35	99 158	23 47	3,74 3,9