

Утверждаю
Директор _____
Л.П.Полухина

**Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся 5-9 классов
из многодетных и малообеспеченных семей
МБОУ «Ключевская ООШ»**

с. Ключевское
2024

День 1: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	1. Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	2. Каша ячневая рассыпчатая	200	7,31	10,98	39,2	286,0	182
	3. Птица отварная	100	21,1	13,6	0,00	206,25	637
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
	4. Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	Пром.
Итого за обед:		900	41,39	25,85	101,74	885,7	

День 2: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	1. Салат из свеклы с огурцами солёными	100	1,17	1,67	4,33	37,0	21
	2. Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	3. Плов из птицы	300	29,28	24,52	51,47	543,75	304
	4. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
Итого за обед:		900	36,27	32,35	105,39	864,7	

День 3: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: 12лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	1. Рассольник Петербургский с перловой крупой	250	2,1	5,11	16,59	120,75	197
	2. Макароны изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	688
	3. Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	4. Кисель из концентрата (плодово-ягодного)	200	0,0	0,0	18	60	233
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
	4. Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	Пром.
Итого за обед		900	28,88	23,95	113,95	779,3	

День 4: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	1. Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
	2. Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	3. Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	4. Тефтели	100	10,42	15,23	12,08	201,6	462
	5. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.
	6. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
Итого за обед		900	31,28	35,44	125,73	937,61	

День 5: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	1. Суп – лапша с курицей	250	32,39	9,84	152,44	827,75	86
	2. Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,00	694
	3. Рыба припущенная в молоке(минтай)	100	13,13	7,63	2,88	133,38	54-7р-2020
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
	6. Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	Пром.
Итого за обед:		900	53,97	25,14	230,78	1370,33	

День 6: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	1. Салат витаминный	100	1,5	4,5	27,8	88,3	40
	2. Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	201
	3. Гороховая каша	200	14,44	3,92	31,79	222,83	13
	4. Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	5. Кисель из концентрата (плодово-ягодного)	200	0,0	0,0	18	60	233
	6. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
Итого за обед:		900	40,55	28,58	129,72	855,36	

День 7: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	1. Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	2. Жаркое по- домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2	436
	3 Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	5. Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	Пром.
Итого за обед:		800	15,9	20,26	76,57	637,15	

День 8: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	1. Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	34
	2. Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	3. Рис припущенный с овощами	200	4,93	5,87	48,93	263,73	58
	4. Гуляш из курицы	100	24,49	22,36	5,95	210,13	260
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	6. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
Итого за обед:		900	36,46	38,39	229,02	841,66	

День 9: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	1. Рассольник Петербургский с перловой крупой	250	2,1	5,11	16,59	120,75	197
	2. Каша рассыпчатая (пшенная)	200	8,8	7,62	50,5	306,0	679
	3. Тефтели	100	10,42	15,23	12,08	201,6	462
	4. Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	859
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
	6. Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38,0	Пром.
Итого за обед:		900	25,39	29,43	129,87	883,55	

День 10: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возраст: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/калл	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	1. Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
	2. Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96	202
	2. Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	3. Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	4. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.
	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	Пром.
Итого за обед:		900	38,57	36,01	109,01	930,47	

