

Утверждено

приказом по школе от 15.08.2024 № _33/2

Директор школы _____

/Е.В.Суворкина/



**Примерное 10-дневное меню для одноразового горячего питания
учащихся 5-9 классов**

**МКОУ «Немёрзская основная школа»
на 2024/2025 учебный год**

(пятидневная рабочая неделя)

| Дни | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.цен, ккал |
|--------------------|--|----------|----------|---------|-------------|--------------|
| День 1 Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| | с птицей отварной | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 |
| | Каша рассып. гречневая с маслом сливоч. и сах.песком | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| | Овощи свежие /соленые (нарезка) | 60 | 0,67 | 0,11 | 2,21 | 11,39 |
| | Чай с сахарным песком | 200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 0,67 | 0,016 | 4,15 | 20,33 |
| | | | | | | |
| День 2 Обед | Суп рыбный | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183,0 |
| | Биточки | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 0,67 | 0,016 | 4,15 | 20,33 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| День 3 Обед | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 |
| | Мясо птицы тушеное | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 |
| | Салат из овощей (свёклы/моркови) | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 0,67 | 0,016 | 4,15 | 20,33 |
| | | | | | | |
| День 4 Обед | Щи из свежей /квашеной/ капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| | Рис отварной | 200 | 1,16 | 1,95 | 10 | 597 |
| | Сосиска отварная | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 |
| | Чай с сахарным песком | 200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 0,67 | 0,016 | 4,15 | 20,33 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|
| День 5 Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| | Котлеты | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| | Компот из сухофруктов / из свежих плодов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 0,67 | 0,016 | 4,15 | 20,33 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| День 6 Обед | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| | с птицей отварной | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183,0 |
| | Рыба припущенная | 100 | 16,90 | 0,65 | 0,31 | 75,00 |
| | Овощи свежие /соленые (нарезка) | 60 | 0,67 | 0,11 | 2,21 | 11,39 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 0,67 | 0,016 | 4,15 | 20,33 |
| День 7 Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| | Рис отварной | 200 | 1,16 | 1,95 | 10 | 597 |
| | Котлеты | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| | Чай с сахарным песком | 200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 28 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 0,67 | 0,016 | 4,15 | 20,33 |
| | | | | | | |
| День 8 Обед | Борщ с капустой и картофелем, | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |
| | с птицей отварной | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 |
| | Каша рассып. гречневая с маслом сливоч. и сах.песком | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 0,67 | 0,016 | 4,15 | 20,33 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| День 9 Обед | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| | Мясо птицы тушеное | 100 | 22,4 | 18,23 | 7,03 | 281,25 |
| | Овощи свежие /соленые (нарезка) | 60 | 0,67 | 0,11 | 2,21 | 11,39 |
| | Кисель | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 0,67 | 0,016 | 4,15 | 20,33 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| День 10 Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| | Рис отварной | 200 | 1,16 | 1,95 | 10 | 597 |
| | Сосиска отварная | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 |
| | Компот из сухофруктов / из свежих плодов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 0,67 | 0,016 | 4,15 | 20,33 |
| | | | | | | |