УТВЕРЖДЕНО	С
приказ № 1	3
от 09.01.202	5
Директор МБОУ «Санинская оош	>>
М.А. Аминев	a
«09» января 2025	Γ.

Десятидневное меню МБОУ «Санинская оош» на 2024-2025 учебный год (младшие школьники) Сезон: осенне – зимний

Десятидневное меню МБОУ «Санинская оош»

на 2024- 2025 учебный год (младшие школьники) Обед

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ	Витам	ины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ая ценнос ть (ккал)	B_1	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	1-ая неделя														
	1 день - понедельник														
173	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	8,95	11,67	62,36	328,57	0,06	0,96	54,8	0,23	130,67	157,44	36,46	0,6	
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
3	Бутерброд с сыром	40/20	6,9	8,77	14,83	171,5	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96	9,45	0,49	
383	Какао на молоке сгущенном	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,032	0,55	0,014	-	119,36	124,68	22,1	0,62	
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8	
	Итого	700	23,41	25,27	117,73	814,41									
	2 день -вторник														
269	Котлета мясная	120	9,6	17,59	9,1	228,75	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	39,33	2,33	
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68	
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
69	Овощи свежие огурец	100	0,72	0,1	1,9	22,0	0,04	4,9	-	0,1	17	30	14	0,5	
	Сдоба обыкновенная	50	5,04	2,94	37,24	221,0	0,14	0,0	0,0	0,98	13,16	44,94	8,26	0,56	
	Итого	700	28,98	26,45	131,18	909,87								1	
	3 день – среда		ĺ	ĺ	,	,									
259	Жаркое по - домашнему	230	17,2	17,49	29,48	332,4	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	
45	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52	
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
428	Булочка школьная	40	5,01	3,84	26,91	145,0	0,06	-	-	0,88	9	30,74	12,94	0,59	
	Мандарин	100	0,4	0,0	13,2	55,0	0,12	180	-	0,12	102,84	68,56	38,56	0,84	
	Итого	700	25,75	27,76	107,93	757,49									

	4 день – четверг													
234	Котлеты или биточки рыбные	120	14,05	5,42	11,3	156,45	0,09	0,44	12,13	0,63	53,78	170,63	26,13	0,75
304	Рис отварной	200	4,89	12,54	48,96	315,16	0,03	T	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
429	Булочка « Веснушка»	50	3,9	6,01	23,9	139	0,07	=	3	-	11,3	39,2	15,2	0,73
71	Овощи свежие помидор	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	-	0,72	14	26	20	0,9
	Итого	700	25,69	24,52	117,78	761,58								
	5 день – пятница													
204	Макароны отварные с сыром	225	14,56	19,88	32,62	315,26	0,06	0,16	77,51	0,72	198,62	135,67	13,67	0,82
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,8	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	39,0	0,96
440	Булочка творожная	50	6,54	3,45	20,65	131	0,07	0,09	22	0,65	37,9	70	17,3	0,76
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Итого	705	24,94	24,46	115,95	798,63								
	2-ая неделя													
	6 день - понедельник													
173	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	250/10	14,21	16,98	43,51	344,64	0,19	1,17	58	0,21	138,10	184,37	47,6	1,23
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
421	Булочка дорожная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5	0,69
383	Какао на сгущенном молоке	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,03	0,55	0,014	-	119,36	124,68	22,1	0,62
338	Фрукт яблоко	160	0,6	0,66	16,17	73,26	0,05	16		0,3	24	16,5	13,5	33
	Итого	700	25,31	24,63	123,17	776,64								
	7день - вторник		,	ŕ										
294	Тефтели мясные	110	13,17	15,61	12,85	248	0,18	0,82	48,91	62,1 8	54,35	72,72	20,18	3,29
203	Макароны отварные с маслом	200,0	7,6	5,38	42,62	240,9	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
71	Овощи свежие огурец	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,02	2,45	-	0,05	8,5	15	7	0,25
421	Булочка дорожная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5	0,69
	Итого	700	27,5	23,92	112,62	770,87								
			,	,										
	8 день - среда													
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280	186,67	6,68

290	Курица отварная	100	11,5	8,62	0,0	134,7	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	39,0	0,96
389	сок	200	1	0,2	0,6	86,6	0,02	4	=	0,2	14	14	8	2,8
	Итого	730	26,8	24,22	114,2	811,65								
	9 день – четверг													
248	Котлета рубленая из птицы	120,0	13,17	15,61	12,85	248	0,18	0,82	48,91	62,2	54,35	72,72	20,18	3,29
203	Пюре картофельное	200,0	7,6	5,38	42,62	240,9	0,18	24,22	34,0	0,0	49,3	115,5	37,0	1,34
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
425	Сдоба обыкновенная	50	5,04	2,94	37,24	221,0	0,14	0,0	0,0	0,98	13,16	44,94	8,26	0,56
71	Овощи свежие помидор	100	0,72	0,1	1,9	12,0	0,03	8,75	-	0,36	7	13	10	0,45
	Итого	700	26,63	28,29	108,26	790,37								
	10 день — пятница													
291	Плов из птицы	200	18,01	15,07	35,73	305,33	0,1	6,03	19,47	0,49	54,04	175,3	54,04	1,97
Пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
52	Закуска из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	2,7	25,46	40,63	20,7	1,32
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13	0,69	11	37	14,5	0,69
338	Фрукт апельсин	300	1,3	0,22	12,22	55,62	0,12	180	-	0,12	102,84	68,56	38,56	0,84
	Итого	880	26,34	24,01	109,58	713,72								