

**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Грубачевская основная общеобразовательная школа»**



Утверждаю
Директор школы


Е.А. Сидорова

**примерное меню
горячего питания обучающихся
5-9 класс 2024-2025г.
(12-18 лет)**

(завтрак осенний период)

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Трубачевская основная общеобразовательная школа»



примерное меню
горячего питания
обучающихся 5-9 класс 2024-2025г.
(12-18 лет)
(завтрак осенний период)

Понедельник 530мл\594ккал	Понедельник 546мл\572,2ккал	Понедельник 535мл\647,1ккал
Яйцо отварное	Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом
Каша из риса и пшена	Каша манная с маслом	Каша рисовая с маслом
Кофейный напиток	Кофейный напиток	Чай с сахаром
Хлеб	Хлеб	Хлеб
Вторник 567мл\599,8ккал	Вторник 630мл\612,1ккал	Вторник 530мл\583ккал
Капуста тушеная	Огурец порционный	Котлеты рубленые из кур
Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	Рис отварной	Картофельное пюре
Чай с лимоном	Тефтели (с говядины)	Капуста тушеная
Хлеб	Чай с сахаром	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб	Хлеб пшеничный

Среда 630мл\727,7ккал	Среда 570мл\721,6ккал	Среда 640мл\709,4ккал
Салат из капусты с морковью	Макароны отварные с маслом	Салат из капусты с яблоком
Макароны отварные с маслом	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	Макароны отварные с маслом
Тефтели (с говядины)	Чай с сахаром	Тефтели (с говядины)
Компот из смеси сухофруктов	Хлеб	Сок (яблочный)
Хлеб		Хлеб
Четверг 580мл\576,4ккал	Четверг 537мл\623,6ккал	Четверг 580мл\590,6ккал
Пюре картофельное	Пюре картофельное	Пюре картофельное
Рыба припущенная в молоке	Котлета рыбная	Рыба тушеная с овощами (минтай)
Сок (яблочный)	Чай с лимоном	Чай с лимоном
Хлеб	Хлеб	Хлеб пшеничный
Пятница 522мл\683ккал	Пятница 570мл\592,2ккал	Пятница 530мл\581,6ккал
Оладьи с повидлом	Каша рассыпчатая гречневая	Плов из курицы
Чай с сахаром	Котлеты домашние с соусом сметанным	Чай с сахаром
Йогурт	Чай с сахаром	Хлеб
	Хлеб	

Ном ер реце птур	Наименование блюда	Вых од в г.	Белк и,г.	Жир ы,г.	Угле вод ы, г.	Микроэлементы , Мкг.						Витамины									Энерг етичес кая ценно сть ккал.	
						Na	K	Ca	M g	P	Fe	A	Ка р	Р Э	Т Э	B1	B2	Рр	Н Э	С		
1	2	3	4	7	13	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	1 завтрак																					
209	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	53, 6	56	22	4,8	76, 8	1, 0	100	24	10 4	0, 24	0, 03	0, 18	0, 08	1, 44	-	63	
174	Каша из риса и пшена	250\10	7,5	13,2	39,7	36 3,4 5	19 1,3 5	13 0,6 7	36, 46	15 7,4 4	0, 60	54, 8	37, 40	61 2 8	0, 23	0, 06	0, 15	0, 74	1, 69	0, 96	367,5	
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,9 4	50, 12	14 6,3 4	12 5,7 8	14	90	0, 13	20	10	22 2	-	0, 04	0, 15	0, 1	0, 8	1, 3	100,6	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за день	530	18,14	20,87	68,52	46 7,1 7	39 3,6 9	27 8,4 5	55, 26	32 4,2 4	1,7 3	174 8	71, 4	18 7,4 8	0,4 7	0,1 3	0,4 8	0,9 2	3,9 3	2,2 6	594,7	
	2 завтрак																					
321	Капуста тушеная	200	4,1	6,7	18,8	80 4	67 5,2	11 1	40, 14	80, 28	1,6	-	61 6,2	10 0,8	1,7 3	0,0 54	0,0 74	1,3 6	2,4	34, 32	150,2	
294	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	100\30	16,6 8	19,7	20,0 2	245 3	229 34	74, 68	24, 16	93, 64	1,8 4	74,2	21	76, 62	3,1 2	0,1 2	0,2	5,5 2	9,1 8	0,9	324	
377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2 0	1,2	21, 3	14, 2	2,4	4,4	0, 36	-	1,0	-	0, 01	-	-	0, 03	0, 01	2, 83	62	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за день	567	23,31	26,82	66,62	32 58, 2	92 5,8 4	19 9,8 8	66, 7	17 8,3 2	3,8	74, 2	63 8,2	17 7,4 2	4,8 6	0,1 74	0,2 74	6,9 1	11, 59	38, 05	599,8	
	3 завтрак																					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	16 1,3	25 0,0	24, 97	15, 09	28, 3	0,4 6	-	65 0,4	10 8,1	8,3 9	0,0 2	0,0 4	0,6	0,7 7	17, 09	60,4	

203	Макаронны отварные с маслом	200	7,64	8,01	42,64	354,8	52,2	17	11,4	52,6	1,14	40	30	44,5	1,14	0,16	0,04	0,070	2	-	274	
278	Тефтели (с говядины) с рисом	100	12,02	10,41	11,25	346,84	224,62	34,93	22,66	11,06	1,08	0,04	41,25	53,85	0,69	0,06	0,08	0,08	2,08	4,76	0,9	196,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	7,84	229,8	32,48	17,48	23,4	0,69	-	24,5	40,8	0,5	0,02	0,02	0,026	0,042	0,072	0,0	132,8
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																	63,6
	Итого за день					870,78	756,62	109,38	11,663	214,94	3,37	40,004	966,65	247,25	10,72	0,26	0,18	3,64	7,95	18,71		727,7
	4завтрак																					
128	Пюре картофельное	200	4,34	12,82	25,18	240,12	891,2	58,32	38,36	121,84	1,44	70	78	38,88	0,34	0,2	0,16	1,86	3,44	24,92	242	
228	Рыба припущенная в молоке	100\50	19,6	10,56	4,28	714,6	388	90,89	52,18	228,82	1,06	16,58	5	23,4	4,8	0,22	0,035	1,34	6,26	1,5	186	
389	Сок (яблочный)	200	1	-	20,2	12	240	14	8	14	2,8	-	-	-	0,2	0,02	0,02	0,02	0,04	2	84,8	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																	63,6
	Итого за день					966,72	1519,2	163,21	98,54	364,66	5,3	86,58	83	62,28	5,34	0,44	0,215	3,4	10,1	28,42		576,4
	5 завтрак																					
401	Оладьи с повидлом	200\22	11,63	11,48	72,29	639	306,1	127,6	50,66	187,7	2,15	27,5	56	37,11	5,62	0,23	0,024	2,29	4,79	0,90	538	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60	
ПР	Йогурт	100	2,5	1,2	18																	85
	Итого за завтрак				105,29	639,3	312,9	138,7	52,06	190,5	2,43	27,5	56	37,11	5,62	0,23	0,24	2,31	4,79	0,93		683
	6 завтрак																					
3	Бутерброд с сыром	30\16\10	5,8	8,3	14,83	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49	59	40,5	65,7	0,47	0,04	0,07	0,30	1,59	0,11	157	
181	Каша манная с	250\	7,6	13,4	29,1	35	18	13	20,	11	0,	58	39	64	0,	0,	0,	0,	1,	1,	251	

	маслом	10				9,2 3	7,6 9	3,7 7	30	8,1 9	47			,8	52	08	17	46	58	17	
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,9 4	50, 12	14 6,3 4	12 5,7 8	14	90	0, 13	20	10	22 ,2	-	0, 04	0, 15	0, 1	0, 8	1, 3	100,6
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день					68 1,2 5	37 6,6 3	39 8,7 5	43, 75	30 4,1 9	1,0 9		89, 5	15 2,7	0,9 9	0,1 6	0,3 9	0,8 6	3,9 7	2,5 8	572,2
	7 завтрак																				
71	овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	0,1	7	19 6	17	14	30	0, 5	-	20	3	0, 1	0, 04	0, 02	0, 2	0, 3	4, 9	12
304	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,9 1	77 8,4	54, 1	1,8 2	21, 78	81, 26	0, 70	-	27	40 ,6	0, 38	0, 03	0, 03	0, 89	2, 4	-	279,6
278	Тефтели (с говядины) с рисом	100	12,0 2	10,4 1	11,2 5	34 6,8 4	22 4,6 2	34, 93	22, 66	11 0,6 4	1, 08	0,0 04	41, 25	53 ,8 5	0, 69	0, 06	0, 08	2, 08	4, 76	0, 9	196,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0, 03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день					11 32, 54	48 1,5 2	64, 85	59, 84	22 4,7	2,5 6	0,0 04	88, 25	97, 45	1,1 7	0,1 3	0,1 3	3,1 9	7,4 6	5,8 3	612,1
	8 завтрак																				
203	Макароньы отварные с маслом	200\ 10	7,64	8,01	42,6 4	35 4,8	52, 2	17	11, 4	52, 6	1, 14	40	30	44 ,5	1, 14	0, 16	0, 04	0, 70	2	-	274
294	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	100\ 30	16,6 8	19,7	20,0 2	245 3	229 ,34	74, 68	24, 16	93, 64	1,8 4	74,2	21	76, 62	3,1 2	0,1 2	0,2	5,5 2	9,1 8	0,9	324
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0, 03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за день					28 08, 1	28 8,3 4	10 2,7 8	36, 96	14 9,0 4	3,2 6	114 ,2		12 1,1 2	4,2 6	0,2 8	0,2 4	6,2 4	11, 18	0,9 3	721,6
	9 завтрак																				

128	Пюре картофельное	200	4,34	12,8 2	25,1 8	24 0,1 2	89 1,2	58, 32	38, 36	12 1,8 4	1, 44	70	78	38 ,8 8	0, 34	0, 2	0, 16	1, 86	3, 44	24 ,9 2	242
234	Котлета рыбная	100	13	15,4 6	15,9 8	14 34, 56	30 9,1 6	74, 28	41, 5	18 8,4 6	1, 48	49, 4	32, 66	57 ,3 4	5, 12	0, 08	0, 15	0, 96	1, 48	0, 66	256
377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2 0	1,2	21, 3	14, 2	2,4	4,4	0, 36	-	1,0	-	0, 01	-	-	0, 03	0, 01	2, 83	62
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																
	Итого за день					16 75, 88	12 21, 66	14 6,8	82, 26	31 4,7	3,2 8	119 ,4	11 1,6 6	96, 22	5,4 7	0,2 8	0,3 1	2,8 5	4,9 3	28, 41	63,6
	10 завтрак	537	19,87	28,7	68,96																623,6
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	5,4	6	24,3	77 6,6	18 4,5	11, 26	96, 04	14 5,1 6	3, 2	-	25, 8	32 ,4	0, 46	0, 15	0, 08	1, 86	3, 5	-	174,6
268\330	Котлеты домашние с соусом сметанным	100\30	14,9 8	18,3 8	16,4 8	23 6,2	20 9,2	26, 8	33, 76	18 0,3 8	2, 8	20, 2	9,4 8	24 ,0 8	3, 6	0, 06	0, 14	3, 9	7, 34	0, 02	294
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0, 03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																
	Итого за день					10 13, 1	40 0,5	49, 16	13 1,2	32 8,3 4	6,2 8	20, 2	35, 28	56, 48	4,0 6	0,2 1	0,2 2	5,7 8	10, 84	0,0 5	63,6
	11 завтрак	570	22,85	24,8	68,38																592,2
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,87	27,8 3	15 0,6	55, 2	10	5,6	22, 8	0, 6	20	15	22 ,5	0, 39	0, 04	0, 01 9	0, 30	0, 71	0, 1	156
174	Каша рисовая с маслом	250	7,5	13,2 2	39,7	45 4,3	23 9,2	16 3,3	45, 57	19 6,8	0, 75	68, 5	46, 75	76 ,5	0, 28	0, 07 5	0, 19	0, 92	2, 11	1, 2	367,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11, 1	1,4	2,8	0, 28	-	-	-	-	-	-	0, 02	-	0, 03	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																
	Итого за день					60 5,2	30 1,2	18 4,4	52, 57	22 2,4	1,6 3	88, 5	61, 75	99	0,6 7	0,1 15	0,2 09	1,2 4	2,8 2	1,3 3	63,6
		535	12,37	17,51	95,13																647,1

	12 завтрак																					
294	Котлеты рубленые из кур	100	16,68	9,5	16,13	2357	203	56,6	22,2	77	3,6	13,8	40,6	48,6	68,1	0,2	0,16	5,42	9,06	0,9	220	
312	Картофельное пюре	100	2,43	3,21	13,62	390,7	423,3	24,6	18,5	57,7	0,67	-	26,2	2,16	0,12	0,093	0,074	0,09	1,66	12,1	91,5	
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,23	9,43	402,2	337,6	55,5	20,7	40,14	0,8	-	308,1	55,4	1,73	0,027	0,037	0,068	1,2	17,16	75,1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	7,84	229,8	32,48	17,48	23,4	0,69	-	245	40,8	0,5	0,02	0,02	0,026	0,042	0,072	132,8	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за день					3157,74	1193,7	169,18	78,88	198,24	5,76	13,8	619,9	146,96	70,45	0,34	0,291	7,26	12,34	30,88	583	
	Итого за день	530	24,24	16,43	83,92																	
	13 завтрак																					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,17	99,2	243,1	33,49	16,0	29,35	0,98	-	179,9	29,0	15,4	0,03	0,03	0,055	0,071	16,9	90,1	
203	Макароны отварные с маслом	200\10	7,64	8,01	42,64	354,8	52,2	17	11,4	52,6	1,14	40	30	44,5	1,14	0,16	0,04	0,070	2	-	274	
278	Тефтели (с говядины)	100	12,02	10,41	11,25	346,84	224,62	34,93	22,66	34,11	1,06	0,04	41,25	53,85	0,69	0,06	0,08	2,08	4,76	0,9	196,9	
389	Сок (яблочный)	200	1	-	20,2	12	240	14	8	14	2,8	-	-	-	0,2	0,02	0,02	0,02	0,04	2	84,8	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
	Итого за день					812,84	759,92	99,42	58,06	206,59	6	40,004	1866,15	397,35	17,43	0,27	0,17	3,53	7,87	19,8	709,4	
	Итого за день	640	23,18	23,92	97,86																	
	14 завтрак																					
128	Пюре картофельное	200	4,34	12,82	25,18	240,12	891,2	58,32	38,36	121,84	1,44	70	78	38,88	0,34	0,2	0,16	1,86	3,44	24,92	242	
229	Рыба тушеная с	100\	19,1	9,9	7,6	14	65	78,	97,	32	1,	11,	37	88	5,	0,	0,	0,	6,	7,	223	

	овощами (минтай)	50				64	0,4	14	06	4,3	71	64	3,9	,5	04	1	1	26	46	46	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	1,2	21,	14,	2,4	4,4	0,	-	1,0	-	0,	-	-	0,	0,	2,	62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6										01			03	01	2,	62
	Итого за день					17	15	15	13	45											63,6
	Итого за день	580	25,97	23,14	60,58	05,	62,	0,6	7,8	0,6	3,5	81,	45	12	5,3		0,2	2,1	9,9	35,	590,6
	15 завтрак					32	92	6	2	2	1	64	8	6	9	0,3	6	5	1	21	
291	Плов из курицы	300	25,4	15,7	53,6	23	42	69,	80	26	2,	29,	23	41	0,	0,	0,	7,	8	9	458
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,	1,4	2,8	0,	-	-	-	-	-	-	0,	-	0,	60
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6			1			28							02		03	
	Итого за день					23	43	80,	81,	26	3,1	29,	23	41	0,7	0,1					63,6
	Итого за день	530	27,87	16,12	81,2	42,	2,8	6	4	5,8	8	2	32	6	4	6	0,2	7,8	8	9,0	581,6
						3												2		3	

* Меню может быть усиленно, добавлением фруктов, овощей, салатов, йогурт