

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Уношевская основная
общеобразовательная школа Гордеевского
района Брянской области

 А.И. Храмцов

Приказ № 131
«30» 08 2024 года



Примерное десятидневное меню
питания школьников по МБОУ Уношевская ООШ для учащихся 5-9 классов на 2024-2025 учебный год

Сборник рецептурных блюد 1994-1997 гг.	Выход блюд, гр.	Наименование блюд	Пищевая ценность			Кало- рий- ность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углево-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
День первый (понедельник)																	
Обед																	
153	250	Суп гороховый на курином	8,9	7,5	3,5	229,2	0,12	9,38	-	-	42,0	-	-				1,35

469	180	Макароны отварные	3,69	3,40	41,72	254,66	0,08	0	0,08	1,06	14,66	48	9,32	1,06
255	60/ 15	блинчики с творогом	6,66	26,94	11,44	284	0,2	1,9	0,02	4,0	114,4	144,7	25,9	1,75
585	200	Компот из свежих плодов	0,3	-	30,0	110,0								
481	40/ 30	Хлеб ржаной/пшеничный	0,48	0,120	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
81	80	Салат из отварной свеклы	1,68	3,36	6,32	66,00	0,0	6,00	0,00	6,00	15,20	12,88	11,00	0,70
Пищевая ценность														
		Итого				1136,86								

День пятый (пятница)														
Обед														
148	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	8,9	7,5	3,5	209,2	0,4	0,0	0,1	7,2	34,9	192,5	286,8	6,8
422/528	200	Каша гречневая рассыпчатая	7,1	6,5	52,8	283,2	0,4	0,0	0,1	7,2	34,9	192,5	286,8	6,8
215	100	Котлета мясная	16,66	26,94	17,86	384	0,05	0,37	0,00	0,17	11,83	98,95	21,11	2,21
628	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,04	58,00	0,10	0,10			0,35	0,10	5,00	2,62
481	40/30	Хлеб ржаной/пшеничный	0,48	0,120	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
36	80	Салат из свежей моркови	0,68	1,20	14,24	27,52	0,01	0,10	0,08	0,65	0,32	8,50	12,28	0,23
Пищевая ценность														
Итого						982,92								

День шестой (понедельник)														
Обед														
161	250	Суп молочный с макаронными изделиями	5,6	5,8	22,5	146,0								
472	180	Картофельное пюре	3,72	6,19	31,6	191	0,07	0,02	0,10	0,10	36,72	54,67	15,56	0,49
439	100	Мясо отварное	26,2	17,3	-	314	0,07	0,80	0,06	0,00	10,14	85,44	10,98	0,74
628	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,04	58,00	0,10	0,10			0,35	0,10	5,00	2,62
481	40/30	Хлеб ржаной/пшеничный	0,48	0,120	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
665	80	Винегрет	2,04	3,88	2,08	51,60	0,02	4,40	0,0	0,0	10,68	18,84	8,78	0,36
Пищевая ценность														
		Итого				824,8								

День седьмой (вторник)														
Обед														
195	250	Рассольник домашний	6,2	6,3	4,9	166,0	0,13	4,8	0,17	0,24	4,0	11,2	30,4	1,52
416	100	Куры отварные	26,2	17,3	-	314	0,07	0,80	0,06	0,00	10,14	85,44	10,98	0,74
265	180	Рис отварной	4,56	5,64	50,28	257,4	0,1	0,0	0,2	0,7	19,5	31,9	94,7	0,7

