



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Леботёрская ООШ»

А.Н. Кондратенко

Приказ № 147 -П от 02.09.2024

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
обучающихся 7-10 лет (1-4 классов)
МБОУ «Леботёрская ООШ»

2024 г.

Для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность г	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1 ДЕНЬ (понедельник)													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	23,36	21,82	54,06	0,9	0,09	6,6	-
280	Фрикадельки в соусе	110	8,24	14,96	14,99	214,24	36	14,47	85,19	5,04	0,12	0,44	19,3
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	12,44	13,43	56,04	393,75	37,1	197,6	295,8	6,66	0,29	-	56,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	0,03	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	ИТОГО:		26,05	31,07	132,31	856,11	116,76	248,49	472,65	13,31	0,53	7,07	75,55
2 ДЕНЬ (вторник)													
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	23,32	19,34	45,38	0,74	0,07	6,7	-
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	34,76	40,53	131,5	1,48	0,08	4,52	14,6
133	Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,29	33,29	13,5	12,04	36,5	0,41	0,04	5,81	7,74
359	Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	157,61	20,66	4,86	18,5	0,25	0,01	4,44	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	ИТОГО:		19,63	13,91	110,61	599,22	101,44	89,97	266,68	3,31	0,23	21,47	22,34
3 ДЕНЬ (среда)													
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	21,36	18,22	44,78	0,7	0,07	6,6	-
230	Рыба жареная	100	14,68	13,28	4	210	29,66	22,72	158,96	0,56	0,08	1,8	45,08
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	38,25	26,7	76,95	0,86	1,16	3,75	33,15
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	23	14	24	0,6	0,02	3,5	-
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,02	0,73	-

ГР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	ИТОГО:		23,93	16,54	100,16	652,17	152,68	113,35	372,58	4	0,36	30,79	45,08
4 ДЕНЬ (четверг)													
82	Борщ	200	1,44	3,94	8,75	83	39,78	20,9	43,68	0,98	0,04	8,54	-
293	Пицца жареная	110	24,26	24,34	0,08	316	51,7	24,92	178,06	1,74	0,1	2,84	106,8
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,6	19,28	18,99	154,91	0,87	0,04	-	-
333	Сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	10,1	3,6	11,39	0,16	-	0,7	10,35
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	90	0,13	0,04	1,13	20
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	ИТОГО:		37,05	37,46	91,18	804,41	255,84	95,61	512,84	4,31	0,25	12,21	137,15

5 ДЕНЬ (пятница)													
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,6	34,14	28,46	70,48	1,64	0,18	4,66	-
205	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4	19,42	17,34	50,88	1,03	0,07	2,71	-
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	-	-
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	19,8	27,4	70	1,3	0,12	-	4
	ИТОГО:		20,99	23,13	138,19	803,32	96,56	94,4	240,16	7,2	0,42	7,37	4

6 ДЕНЬ (понедельник)													
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	109,2	24,36	25,12	62,18	0,96	0,11	9,6	-
295	Котлеты, рубленные из птицы	100	15,3	29,4	15,46	388	157,6	34,96	161	58,06	0,28	1,8	162,8
203	Макароны отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	12,14	8,14	37,57	0,81	0,06	-	28,57
359	Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	157,61	20,66	4,86	18,5	0,25	0,01	4,44	-
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	ИТОГО:		26,21	37,97	130,36	944,04	223,96	86,28	314,05	60,51	0,49	15,84	191,37

7 ДЕНЬ (вторник)

111	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	93,6	21,84	12,18	29,42	0,58	0,04	0,76	-
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	229	34,76	40,53	131,5	1,48	0,08	4,52	14,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,02	0,73	-
ПР	Пшеничный	40	3,15	0,4	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
15	Сыр порциями	60	13,92	17,7	216	528	21	300	0,6	0,03	0,42	156
	ИТОГО:		32,35	30,1	764,92	626,28	104,37	519,16	3,79	0,2	6,43	170,6

8 ДЕНЬ (среда)

99	Суп из овощей	200	1,69	3,99	76,2	27,88	16,6	39,42	0,62	0,06	8,3	-
279	Тефтели	110	10,64	12,29	202,48	42,82	24,86	95,21	3	0,14	1,13	45,4
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	109,73	38,25	26,7	76,95	0,86	1,16	3,75	33,15
333	Сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	27,69	10,1	3,6	11,39	0,16	-	0,7	10,35
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	2,83	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	ИТОГО:		19,24	18,96	599,14	141,18	88,41	271,82	5,58	0,37	31,12	55,75

9 ДЕНЬ (четверг)

88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	71,8	39,4	17,7	39,2	0,66	0,05	12,62	-
268	Котлеты мясные	110	6,94	3,68	264	17,52	24,1	113,29	1,44	0,25	2,96	13,89
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	12,44	13,43	393,75	37,1	197,6	295,8	6,66	0,29	-	56,25
326	Соус молочный	30	0,62	1,57	25,14	19,75	2,82	15,27	0,06	-	0,1	8,64
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	118,6	152,2	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	24,4
ПР	Пшеничный	40	3,15	0,4	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	ИТОГО:		28,64	26,58	966,81	275,17	276,76	622,92	9,73	0,68	17,27	103,18

10 ДЕНЬ (пятница)

82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	83	39,78	20,9	43,68	0,98	0,04	8,54	-
----	------------------------------	-----	------	------	----	-------	------	-------	------	------	------	---

143	Рагу из овощей	150	0,57	15,7	12,29	202,86	53,09	23,23	64,29	0,86	0,09	17,87	65,71
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	0,04	1,33	10
ПР	Пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
2	С повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	0,04	0,1	20
	ИТОГО:		9,08	25,26	97,09	616,38	238,67	78,33	258,37	3,28	0,22	27,84	95,71