



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Леботёрская ООШ»

А.Н. Кондратенко

Приказ № 147 -П от 02.09.2024

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
обучающихся 11-16 лет (5-9 классов)
МБОУ «Леботёрская ООШ»**

2024 г.

Для организации питания обучающихся от 11 до 16 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) | | | | | | | | | | | | | |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 160 | 11,99 | 21,75 | 21,8 | 311,62 | 52,36 | 21,05 | 123,91 | 7,33 | 0,18 | 0,64 | 28,07 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 14,93 | 16,12 | 67,25 | 472,5 | 44,52 | 237,12 | 354,96 | 7,99 | 0,35 | - | 67,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | - | 0,03 | - |
| ИПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - |
| | ИТОГО: | | 30,14 | 38,29 | 136,37 | 937,64 | 117,18 | 272,77 | 516,47 | 16,03 | 0,56 | 0,67 | 95,57 |
| 2 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 46,35 | 54,04 | 175,33 | 1,97 | 0,11 | 6,03 | 19,47 |
| 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 | - |
| ИПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - |
| | ИТОГО: | | 22,26 | 12,46 | 109,96 | 589,75 | 89,71 | 84,14 | 265,13 | 3,06 | 0,19 | 16,28 | 27,21 |
| 3 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | Рыба жареная | 120 | 17,62 | 15,94 | 4,8 | 252 | 35,6 | 27,26 | 190,76 | 0,68 | 0,1 | 2,16 | 54,1 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 0,6 | 24,53 | 164,7 | 44,38 | 33,3 | 103,92 | 1,21 | 0,17 | 21,79 | - |
| 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 | - |
| ИПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - |
| | ИТОГО: | | 25,9 | 17,13 | 95,36 | 653,02 | 144,66 | 105,22 | 376,92 | 3,62 | 0,34 | 28,18 | 54,1 |
| 4 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 293 | Птица жареная | 160 | 35,29 | 35,4 | 0,12 | 459,64 | 75,2 | 36,25 | 259 | 2,53 | 0,15 | 4,13 | 155,34 |
| 302 | Каша рассыпчатая перловая | 180 | 5,34 | 5,21 | 38,03 | 220,32 | 23,13 | 22,79 | 185,89 | 1,04 | 0,05 | - | - |
| 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 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - |
| | ИТОГО: | | 47,52 | 45,45 | 88,81 | 901,77 | 128,79 | 89,84 | 581,08 | 4,29 | 0,27 | 4,96 | 185,69 |

5 ДЕНЬ (пятница)

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|----------|
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,54 | 148,25 | 42,68 | 35,58 | 88,1 | 2,05 | 0,23 | 5,83 | - |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0,02 | - | - |
| ПР | 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: | | 16,92 | 18,2 | 112,98 | 644,57 | 85,68 | 84,18 | 206,9 | 6,58 | 0,4 | 5,83 | 4 |

6 ДЕНЬ (понедельник)

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 295 | Котлеты, рубленные из птицы | 100 | 16,68 | 19,7 | 20,03 | 324 | 74,68 | 24,16 | 93,64 | 1,84 | 0,13 | 0,9 | 74,2 |
| 203 | Макаронны отварные с маслом | 180 | 6,55 | 6,95 | 36,55 | 234,85 | 14,57 | 9,77 | 45,08 | 0,97 | 0,07 | - | 34,28 |
| 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: | | 26,81 | 27,17 | 127,52 | 809,98 | 119,11 | 51,99 | 192,02 | 3,49 | 0,24 | 5,34 | 108,48 |

7 ДЕНЬ (вторник)

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 46,35 | 54,04 | 175,33 | 1,97 | 0,11 | 6,03 | 19,47 |
| 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 | - |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 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: | | 34,68 | 28,66 | 100,06 | 747,65 | 616,03 | 105,7 | 533,57 | 3,7 | 0,19 | 7,18 | 175,47 |

8 ДЕНЬ (среда)

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 279 | Тефтели | 100 | 9,68 | 11,18 | 10,73 | 184,08 | 38,93 | 22,6 | 86,55 | 2,73 | 0,13 | 1,03 | 41,28 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 0,6 | 24,53 | 164,7 | 44,38 | 33,3 | 103,92 | 1,21 | 0,17 | 21,79 | - |
| 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 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | - | 2,83 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - |
| | ИТОГО: | | 17,2 | 13,96 | 85,17 | 531,99 | 116,81 | 75,1 | 241,06 | 4,89 | 0,33 | 26,35 | 51,63 |

9 ДЕНЬ (четверг)

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 268 | Котлеты мясные | 110 | 6,94 | 3,68 | 11,33 | 264 | 17,52 | 24,1 | 113,29 | 1,44 | 0,25 | 2,96 | 13,89 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 14,93 | 16,12 | 67,25 | 472,5 | 44,52 | 237,12 | 354,96 | 7,99 | 0,35 | - | 67,5 |
| 326 | Соус молочный | 30 | 0,62 | 1,57 | 2,13 | 25,14 | 19,75 | 2,82 | 15,27 | 0,06 | - | 0,1 | 8,64 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 152,2 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 0,06 | 1,59 | 24,4 |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - |
| | ИТОГО: | | 29,72 | 25,31 | 130,61 | 973,76 | 243,19 | 298,58 | 642,88 | 10,4 | 0,69 | 4,65 | 114,43 |

10 ДЕНЬ (пятница)

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,93 | 10,94 | 103,75 | 49,73 | 26,13 | 54,6 | 1,23 | 0,05 | 10,68 | - |
| 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: | | 8,87 | 10,55 | 86,99 | 434,27 | 195,53 | 60,33 | 205 | 2,67 | 0,14 | 12,11 | 30 |