



«Утверждаю»

Приказ № 31/Ф от 30.08.2024 г.

Директор школы:

Н.В. Климова

10-дневное меню
для организации питания обучающихся
5-9 классов в 2024-2025 учебном году
МАОУ «Кандауровская ООШ» им. А. Воробьева

Обеды 5-9 классы 2024-2025

Возрастная категория: от 12 до 15 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	6.4	5.9	34.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.3	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.8	19.7	93.8
	Итого за Обед	870	40.4	20.8	124.2	846.3
	Итого за день	870	40.4	20.8	124.2	846.3
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23.5	27.1	5.5	359.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	830	40.5	41.6	100	935.5
	Итого за день	830	40.5	41.6	100	935.5
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-132хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	830	53.9	27.1	96.7	847.6
	Итого за день	830	53.9	27.1	96.7	847.6
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	35.7	20.3	166.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	930	38.2	28.9	135.3	955.8
	Итого за день	930	38.2	28.9	135.3	955.8

	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	890	50.1	28.2	122	941.9
	Итого за день	890	50.1	28.2	122	941.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	880	37.6	22.5	139.3	911.2
	Итого за день	880	37.6	22.5	139.3	911.2
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	800	34.9	38.5	112.8	936.5
	Итого за день	800	34.9	38.5	112.8	936.5
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	224.5
54-30м	Кнели из говядины с рисом	100	14.9	16.1	6.6	230.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	960	47.2	26.6	122.4	918.9
	Итого за день	960	47.2	26.6	122.4	918.9

Неделя 2 Четверг						
Обед						
4-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.4	15.6	234.3
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Итого за Обед		860	37.5	29.5	106.5	841.5
Итого за день		860	37.5	29.5	106.5	841.5
Неделя 2 Пятница						
Обед						
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Итого за Обед		800	42.4	23.7	123.7	876.7
Итого за Обед		800	42.4	23.7	123.7	876.7

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	612	29.35	17.24	91.46	637.73
Средние показатели за Обед	850	41.73	28.81	115.22	887.45

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	15.98
Витамин В1(мг)	0.05
Витамин В2(мг)	0.08
Витамин А(мкг рет.экв)	91.85
Кальций(мг)	62.87
Фосфор(мг)	39.71
Магний(мг)	21.52
Железо(мг)	1.52
Калий(мг)	292.98
Йод(мкг)	18.76
Селен(мкг)	1.09

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора".