

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижежиримская основная общеобразовательная школа»**

Утверждаю:
Директор МБОУ «Нижежиримская ООШ»
Петрова С.И.
31 августа 2023г.



**Примерное 10-дневное меню одноразового питания (обед)
5-9 классов МБОУ «Нижежиримская ООШ»**

№ ТТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₆	С	Са	Mg	P	Fe
	День 1 (понедельник)													
	Обед													
156	Борщ из свежий капусты (картофель, свежая капуста, лук репчатый., свёкла, морковь, масло растительное, соль йод.)	250	4,12	4,78	27,42	269,2	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
55	Котлета мясная (говядина, молоко, 3,2%, яйцо куриное, хлеб, лук репчатый, соль йод., масло растительное.)	80	10,2	12,5	7,98	192,65	0,63	42,91	0	2,48	55,5	134,51	86,65	6,8
307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив., соль йод.)	150	4,4	3,93	27,33	187,54	0,09	0	0	3,11	19,15	55,07	11,98	1,2
669	Компот	200	0,79	0,29	20,11	103,39	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
667	Хлеб пшеничный	70	10,8	?	42,0	153,2	0,08	0,02	0,62	10,52	9,2	34,8	13,2	0,4
	Итого за день:		30,31	23,5	124,84	902,98	0,82	56,61	0,62	19,31	132,82	336,67	177,58	10,84
	День 2 (вторник)													
	Обед													
333	Суп картофельный с макаронными изделиями (тушенка, картофель, макаронные изделия, лук репчатый, масло растительное, соль йод.)	250	2,91	2,29	21,02	116,39	0	0,12	0,066	17,38	17,82	24,14	62,0	1,008
524	Каша молочная «дружба» (крупа рисовая, пшенная, молоко 3,2%, сахар, соль йод.)	200	9,8	10,9	48,7	351,9	21	0,27	0,19	1,4	143	55,98	20,9	1,529

466	Чай с сахаром и с лимоном (чай, саха-песок, лимон)	200	0,224	0,051	13,76	56,44	0	0,004	0,001	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	Хлеб пшеничный	70	10,8	2,0	42,0	453,2	0,08	0,02	0,62	10,52	9,2	34,8	13,2	0,4
	Фрукты свежие	220	3,3	1,1	46,2	117,9	0,1	0,1	0	22	17,6	92,4	61,6	1,3
	Итого за день:		27,034	16,341	171,68	795,83	21,18	0,514	0,887	54,2	195,82	217,1	162,94	5,144
	День 3 (среда)													
	Обед													
66	Суп картофельный с бобовыми с тушен (тушен, картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука, томатная паста, соль йод.)	250	7,25	6,05	9,25	120,8	0,33	0,1	0	14,6	72,4	55,6	19,64	2,58
84	Тефтели мясной	80	10,89	15,31	13,151	234,6	0	0,075	0,094	3,86	21,13	20,46	129	1,9
6	Гарнир каша гречневая с соусом (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод., томатная паста, мука)	150/30	8,21	5,35	35,94	154,69	0,24	0	0	0	17,49	2,37	17,58	6
514	Какао на молоке	200	2,34	2,23	16,8	98,1	0,03	0,109	0,106	0,91	87,01	18,3	76,1	0,55
	Хлеб пшеничный	70	10,8	2,0	42,0	153,2	0,08	0,02	0,62	10,52	9,2	34,8	13,2	0,4
	Шоколад молочный	1/25	9,2	5,7	17,4	95	0,11	0,55	15,16	0,79	67,35	21,29	32,66	12,63
	Итого за день:		48,69	36,64	252,9	836,39	0,79	0,854	15,98	30,68	274,58	152,82	464,94	12,63
	День 4 (четверг)													
	Обед													
255	Суп рассольник с тушенкой, картофель, рис, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йод.)	250	6,0	5,25	13,0	125	121	0,058	0,21	3,78	23,75	23,33	104	1,28

251	Котлеты рыбные (минтай, хлеб, лук репчатый, яйцо куриное, сухари панировочные, масло растительное)	80	8,73	1,07	5,26	170,04	0,11	0,55	15,16	0,79	67,35	13,29	32,66	0,94
122	Гарнир каша перловая отварная с соусом (крупа перловая, масло сливочное, томатная паста, мука, масло растительное, соль йод.)	150/20	4,32	4,08	29,6	182,2	21,0	0,059	0,035	0	19,67	19,38	158	0,883
431	Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200	0,224	0,051	13,76	56,44	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907
	Хлеб пшеничный	70	10,8	2,0	42,0	153,2	0,08	0,02	0,62	10,52	9,2	34,8	13,2	0,4
	Коржик молочный	1/80	19,9	11,7	49,09	132	48,4	1,5	0,56	0,623	0,67	18,9	30,78	1,8
	Итого за день:		49,97	24,15	152,71	818,88	190,59	21,91	16,6	18,61	128,84	119,48	343,88	6,21
	День 5 (пятница)													
	Обед													
254	Суп-лапша с мясными фрикадельками (лапша домашняя, говядина, лук репчатый, соль йод)	250/35	8,30	8,00	37,6	254	0	0,078	0,095	3,89	21,34	20,89	129	1,9
265	Плов с тушенкой (тушенка, рис проваренный, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йод)	200	12	12,8	51,0	370,0	18,6	4,4	11,8	1	3,8	12,2	22	16,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	92,8	0	0,004	0,010	2,3	7,2	8,78	4,04	0,717

677	Хлеб пшеничный	70	10,8	2,0	42,0	153,2	0,08	0,02	0,62	10,52	9,2	34,8	13,2	0,4
	Конфета шоколадная	0,03 0	0,42	2,46	20,82	107,7	0,01	0	0,02	0,4	7,5	11,7	14,7	0,84
	Итого за день:		31,62	25,29	161,42	914,7	29,0 9	0,18	0,80 5	17,2	51,22	104,17	247,9 4	4,413
	День 6 (понедельник)													
	Обед													
90	Суп молочный с лапшой (молоко 3,2%, масло сливочное, лапша, сахар-песок, соль йод.)	200/ 20	9,8	10,9	38,7	231,9	20	0,159	0,18 5	1,28	1,3	55,4	206	1,52
176	Позы мясные	80	9,85	12,75	11,36	309,12	0	1,89	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049
350	Кисель плодово-ягодный	200	5,8	6,6	9,9	102,0	36,6 6	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	70	10,8	2,0	42,0	153,2	0,04	0	0	0,02	9,2	34,8	13,2	0,4
	Шоколад	1/25	9,2	5,7	17,4	95	0,11	0,55	15,1 6	0,79	67,35	21,29	32,66	1,2
	Итого за день:		45,45	37,95	119,36	891,22	56,8 1	2,599	17,1 9	2,1	100,12	140,28	388,1	6,069
	День 7 (вторник)													
	Обед													
	Суп крестьянский с пшеном (тушенка, картофель, крупа пшено, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, соль йод.)	250	2,31	6,07	12,29	168,5	0	0,113	0,07 6	18,6	27,6	23,34	74,9	1,034
154	Каша овсяная (геркулес, молоко 3,2%, сахар, соль йод.)	200	2,4	4,0	14,8	105	0	0,45	0,24	0	52	129	422	3,6
431	Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200	0,22	0,05	13,76	56,44	0	0,004	0,01 1	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907

	Хлеб пшеничный	70	10,8	2,0	42,0	153,2	0,04	0	0	0,02	9,2	34,8	13,2	0,4
	Фрукты свежие	220	3,3	1,1	46,2	117,9	0,1	0,1	0	22	17,6	92,4	61,6	1,3
	Итого за день:		10,03	13,22	129,05	601,04	0,14	0,667	0,327	43,52	114,6	289,32	570,94	7,241
	День 8 (среда)													
	Обед													
115	Рассольник (тушенка, картошка, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йод.)	250	2,3	5,06	15,92	118,5	0	0,11	0,07	18,1	17,7	27,35	73,8	1,03
574	Голубцы ленивые в соусе (говядина, капуста свежая, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, томатная паста, мука, соль йод.)	80/30	9,34	8,75	57,23	361,45	18,86	3,102	1,24	22,57	211,1	185,1	415	8,411
663	Чай с молоком	200	1,551	1,452	2,174	27,98	10,00	0,021	0,85	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87
	Хлеб пшеничный	70	10,8	2,0	42,0	153,2	0,04	0	0	0,02	9,2	34,8	13,2	0,4
	Булочка домашняя	0,50	9,4	9,8	35,9	122	0,01	0,6	1	0,7	17	8	44	0,5
	Итого за день:		33,39	27,06	153,224	783,13	28,91	3,833	3,16	42,14	319,95	266,65	599,21	11,211
	День 9 (четверг)													
	Обед													
322	Суп с рыбными консервами (картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, консервы «Сайра» в масле или «Сардины» в томатном соусе)	250/30	2,565	2,761	18,587	109,5	0	0,113	0,068	16,5	18,02	26,51	87,3	1,012
84	Тефтели мясные с соусом (говядина, рис, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука, соль йод.)	80/30	10,89	15,31	13,151	234,6	0	0,075	0,094	3,86	21,13	20,46	129	1,9

310	Гарнир «Забава» (крупа рисовая, крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,353	35,915	224,69	21	0,28	0,14 4	0	15,06	138	207	4,634
349	Компот из сухофруктов (смесь из сухофруктов, сахар-песок)	200	0,57	0,079	24,09	99,36	0	0,009	0,02 2	0,85	23,35	15,14	19,9	0,774 5
	Хлеб пшеничный	70	10,8	2,0	42,0	153,2	0,04	0	0	0,02	9,2	34,8	13,2	0,4
	Конфета шоколадная	0,03 0	0,42	2,46	20,82	107,7	0,01	0	0,02	0,4	7,5	11,7	14,7	0,84
	Итого за день:		33,46	27,96	154,56	929,05	21,0 5	0,447	0,34 8	21,63	94,26	246,61	471,1	9,531
	День 10 (пятница)													
	Обед													
	Щи из свежей капусты с тушенкой (картошка, капуста свежая, тушенка, лук репчатый, морковь, соль йод.)	250	4,75	6,75	7,25	108,25	147, 25	0,05	0,15 8	13,1	30,43	17,7	35,5	0,64
515	Каша пшенная на молоке (пшено, молоко 3,2%, сахар, соль йод.)	200	8,13	4,27	28,66	230,87	20	0,25	0,17	1,3	141	55,94	208	1,526
75	Сок натуральный	200	5,8	32	48,6	57,7	0	0,4	0	8	40	0	0	0,4
677	Хлеб пшеничный	70	10,8	2,0	42,0	153,2	0,04	0	0	0,02	9,2	34,8	13,2	0,4
	Печенье	0,05 0	6,5	11,8	23,6	195,7	0	0,02	0,8	0	7	5	22	0,5
	Итого за день:		35,98	56,82	150,11	745,72	167, 29	0,72	1,12 8	22,42	227,63	113,44	278,7	3,47

Меню подготовила повар Кокорина Г.В.