

“Согласовано”

И.о. директор Молодотудская СОШ



Аритон О.О.

2025 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ КАЗЕННЫХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ОЛЕНИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА
2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(горячие обеды для учащихся 12 до 18 лет)

**Десятидневное меню обедов для обучающихся
МКОУ Молодотудской СОШ**

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	1 день																		
1.	Винегрет с растительным маслом	60	1,02	6,18	4,92	78,06	0,042	3,6	440	2,76	12,72	28,74	12,18	0,48					
2.	Суп рисовый	250	6,75	0,5	18	248	0,09	7,68	103,5	0,22	23,98	95,25	35,83	0,89					
3.	Каша гречневая	150	7,5	6,3	40,8	149,6	0,21	0	40,0	0	26,39	210,00	140,52	4,73					
5.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9					
6.	Компот	200	0,5	0	28,8	29,3	0	0	0	0	0	0	0	0					
	ИТОГО	840	23,67	13,98	140,82	562,1	0,522	12,6	583,5	4,07	99,82	555,07	231,89	8,95					
	2 день																		
1.	Салат витаминный (св. капуста, огурец, морковь)	60	0,84	8,04	3,48	87,6	0,04	21,96	3	0,09	24	15,6	7,2	0,28					
2.	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	250	4,25	2,25	5,75	60	0,05	2	0,5	0,25	29	19,5	12,5	0,75					
3.	Пюре картофельное	150	6,69	4,98	27,74	180,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86					
4.	Рыба припущенная	80	12,87	4,92	13,8	150	0,06	1,15	14,8	0	51,05	97,9	16,28	0,5					
5.	Сок яблочный	200	0,11	0,04	22	83,4	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12					
6.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9					
7.	Яблоко	110	0,15	0,30	3,60	16,65	0,03	10	5,5	0,1	16	10	9	1,6					
	ИТОГО	840	32,81	21,53	124,67	635,55	1,446	43,46	64,95	1,43	184,9	288,95	88,08	5,01					

3 день														
1.	Суп молочный с вермишелью	250	4,48	54,45	6,51	280	0,424	4,79	330	0,16	11,77	15,9	11,49	0,97
2.	Каша пшеничная с маслом	200	2,85	6,79	54,54	242	0,1	13,75	1	1,25	47,25	69	28,25	1
3.	Чай с сахаром	200	0,2	0	5,45	21	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12
4.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
5.	Розан с повидлом	100	8,25	23,69	48,81	441	0,058	1	5,4	0,12	62	0,15	24	0,1
6.	ИТОГО	810	23,68	85,93	163,61	1041,2	0,448	35,74	380,54	4,37	263,82	379,85	150,14	8,69
4 день														
1.	Салат (св. капуста, огурец)	60	0,66	0,96	1,74	18,18	0,018	12,28	0,18	0,45	16,69	17,94	8,7	0,32
2.	Суп вермишелевый	250	14,75	4,75	14,25	149,25	0,13	9,15	306	0,26	22,78	43,08	28,65	2,88
3.	Макароны отварные с томатной подливой	200	27	14,7	47,2	317	0,06	1,28	0	0	14,23	200,14	39,29	2,65
4.	Компот	200	0,4	0,4	44,6	186	0,02	3,6	0	0,2	20	0	10	0,4
5.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Апельсин	100	1,35	0	12,6	58,5	0,03	90	0,06	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	ИТОГО	810	52,06	21,81	168,69	786,13	0,358	116,31	306,24	2,01	144,7	360,66	120,14	7,6
5 день														
1.	Овощная нарезка (огурец, помидор)	60	0,54	0,12	2,1	14,3	0,027	8,95	44,88	0,237	8,95	15,06	10,1	0,37
2.	Борщ	250	9,5	4,25	10,75	144,25	0,05	12,25	150	0,25	46,5	22,25	32,25	2,5
3.	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,37	0	0	0	32,4	147,8	140,8	7,37
5.	Сок порционный	200	0,5	0,1	10,1	46,0	0,02	4	0	0,2	14	0,4	4	2,8
6.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
	ИТОГО	840	22,20	9,33	83,05	354,37	0,643	26,99	264,8	1,524	269,83	504,26	300,25	28,48

