

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Семёновская основная общеобразовательная школа» Зырянского района
(МБОУ «Семёновская ООШ»)**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 75, от 19.08.2024 года
Директор МБОУ «Семёновская ООШ»
Матвеева О.А.



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-9 классов
МБОУ «Семёновская ООШ»
на 2024 - 2025 учебный год.

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины					Энергетическая ценность (ккал.)
			Г			Мг				Мг					
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 1														
	Завтрак														
279	Запеканка из творога со сгущенкой	150/50	35.20	13.45	53.05	428.70	55.40	456.20	1.21	85.50	0.15	0.00	0.00	1.10	473.50
501	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.02	0.00	0.00	4.00	86.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
82	Яблоко	200	0.80	0.80	19.60	32.20	18.00	22.00	4.42	0.00	0.06	0.00	0.00	14.00	88.00
	Итого:		40.80	14.85	117.45	484.90	88.40	524.70	8.98	85.50	0.29	0.00	0.00	19.10	765.00
	Обед														
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1.800	4.430	7.150	40.880	25.680	52.880	1.220	0.000	0.050	0.000	0.000	7.480	75.630
375	Плов из отварной птицы	315	31.65	35.70	40.95	43.05	56.10	173.55	2.30	123.60	0.09	0.00	0.00	1.80	612.00
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	111.30	22.30	91.10	0.65	19.00	0.03	0.00	0.00	0.70	94.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
	Итого:		40.55	43.43	86.50	205.23	111.08	350.03	4.72	142.60	0.23	0.00	0.00	9.98	899.13
	Всего за день:		81.35	58.28	203.95	690.13	199.48	874.73	13.70	228.10	0.51	0.00	0.00	29.08	1664.13

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины					Энергетическая ценность (ккал.)
			г			мг				мг					
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 2														
	Завтрак														
223	Каша пшенная вязкая	250	10.83	9.83	46.53	176.88	69.13	261.08	1.83	49.75	0.23	0.00	0.00	1.70	317.75
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	111.30	22.30	91.10	0.65	19.00	0.03	0.00	0.00	0.70	94.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
542	Выпечка (булочка домашняя)	60	4.20	6.70	27.80	9.70	5.70	30.80	0.45	38.80	0.05	0.00	0.00	0.00	189.00
	Итого:		22.13	19.83	112.73	307.88	104.13	415.48	3.48	107.55	0.37	0.00	0.00	2.40	718.25
	Обед														
128	Суп гороховый	250	7.48	3.68	16.20	46.75	36.75	94.80	2.69	20.00	0.26	0.00	0.00	0.50	127.75
329	Бигус	200	21.50	21.60	5.00	86.00	41.60	242.90	3.89	0.00	0.08	0.00	242.90	15.40	300.00
377	Картофельное пюре	200	4.20	8.00	12.20	51.00	32.80	103.00	1.16	39.80	0.16	0.00	0.00	5.00	136.00
459	Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	7.90	5.00	9.10	0.87	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	40.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
	Итого:		37.28	33.78	67.50	201.65	123.15	482.30	9.16	59.80	0.56	0.00	242.90	21.90	721.25
	Всего за день:		59.41	53.61	180.23	509.53	227.28	897.78	12.64	167.35	0.92	0.00	242.90	24.30	1439.50

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины					Энергети ческая ценность (ккал.)
			г			мг				мг					
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 3														
	Завтрак														
523	Блинчики с маслом	150/15	12.60	21.60	50.60	194.30	31.20	201.80	1.27	120.10	0.16	0.00	0.00	1.00	447.00
		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	5.10	4.20	7.70	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
82	Апельсин	200	0.80	0.80	19.60	32.20	18.00	22.00	4.42	0.00	0.06	0.00	0.00	14.00	130.00
	Итого:		17.40	22.90	104.10	241.60	60.40	264.00	7.06	120.10	0.28	0.00	0.00	15.00	732.50
	Обед														
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.600	2.530	16.450	21.500	20.150	56.530	0.970	2.130	0.080	0.000	0.000	5.450	99.000
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	7.50	7.68	13.10	18.82	118.28	179.30	4.01	32.00	0.18	0.00	0.00	0.00	231.40
412	Котлета с соусом красным основным	100/50	18.40	15.11	18.70	61.35	32.88	198.14	3.17	10.30	0.17	0.00	0.00	1.64	284.15
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	20.10	14.40	19.20	0.69	0.00	0.01	0.00	0.00	0.20	84.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
	Итого:		32.90	25.82	92.95	131.77	192.71	485.67	9.38	44.43	0.50	0.00	0.00	7.29	816.05
	Всего за день:		50.30	48.72	197.05	373.37	253.11	749.67	16.44	164.53	0.77	0.00	0.00	22.29	1548.55

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины					Энергети- ческая ценность (ккал.)
			Г			Мг				Мг					
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 4														
	Завтрак														
212	Каша овсяная вязкая	250	10.53	11.30	39.33	182.83	87.85	286.45	2.13	51.13	0.23	0.00	0.00	0.90	301.00
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	111.30	22.30	91.10	0.65	19.00	0.03	0.00	0.00	0.70	94.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
82	Яблоко	200	0.80	0.80	19.60	32.20	18.00	22.00	4.42	0.00	0.06	0.00	0.00	14.00	88.00
	Итого:		18.43	15.40	97.33	336.33	135.15	432.05	7.75	70.13	0.37	0.00	0.00	15.60	600.50
	Обед														
117	Суп из овощей	250	1.73	4.53	8.95	29.10	21.68	52.45	0.83	0.00	0.08	0.00	0.00	8.85	83.25
367	Птица в соусе с томатом	120	16.90	18.30	3.80	29.60	21.70	83.00	1.52	115.70	0.04	0.00	0.00	1.30	247.00
256	Макаронные изделия отварные	200	7.40	7.40	39.42	18.38	11.82	60.50	1.44	45.76	0.07	0.00	0.00	0.00	253.80
501	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.02	0.00	0.00	4.00	86.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
	Итого:		30.83	30.83	96.97	101.08	70.20	242.45	7.14	161.46	0.27	0.00	0.00	14.15	787.55
	Всего за день:		49.26	46.23	194.30	437.41	205.35	674.50	14.89	231.59	0.64	0.00	0.00	29.75	1388.05

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины					Энергети ческая ценность (ккал.)
			г			мг				мг					
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 5														
	Завтрак														
140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.72	5.06	18.84	162.64	52.85	137.24	0.48	38.72	0.08	0.00	0.00	0.90	143.80
459	Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	7.90	5.00	9.10	0.87	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	40.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
79	Масло сливочное	10	1.08	7.25	0.13	0.24	0.00	0.30	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	66.09
542	Выпечка (булочка домашняя)	60	4.20	6.70	27.80	9.70	5.70	30.80	0.45	38.80	0.05	0.00	0.00	0.00	189.00
	Итого:		15.10	19.51	80.87	190.48	70.55	209.94	2.35	81.52	0.18	0.00	0.00	1.90	556.39
	Обед														
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1.800	4.430	7.150	40.880	25.680	52.880	1.220	0.000	0.050	0.000	0.000	7.480	75.630
328	Жаркое по-домашнему	220	22.40	23.50	14.00	27.20	47.90	264.70	3.92	0.00	0.14	0.00	0.00	3.90	357.00
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	111.30	22.30	91.10	0.65	19.00	0.03	0.00	0.00	0.70	94.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
	Итого:		31.30	31.23	59.55	189.38	102.88	441.18	6.34	19.00	0.28	0.00	0.00	12.08	644.13
	Всего за день:		46.40	50.74	140.42	379.86	173.43	651.12	8.69	100.52	0.46	0.00	0.00	13.98	1200.52

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины					Энергети- ческая ценность (ккал.)
			Г			МГ				МГ					
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 6														
	Завтрак														
279	Запеканка из творога со	150/50	35.20	13.45	53.05	428.70	55.40	456.20	1.21	85.50	0.15	0.00	0.00	1.10	473.50
459	Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	7.90	5.00	9.10	0.87	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	40.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
82	Яблоко	200	0.80	0.80	19.60	32.20	18.00	22.00	4.42	0.00	0.06	0.00	0.00	14.00	88.00
	Итого:		40.10	14.75	106.75	478.80	85.40	519.80	7.05	85.50	0.27	0.00	0.00	16.10	719.00
	Обед														
115	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2.23	2.73	13.43	23.10	29.10	72.43	1.06	0.00	1.11	0.00	0.00	7.83	87.25
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	7.50	7.68	13.10	18.82	118.28	179.30	4.01	32.00	0.18	0.00	0.00	0.00	231.40
367	Птица в соусе с томатом	120	16.90	18.30	3.80	29.60	21.70	83.00	1.52	115.70	0.04	0.00	0.00	1.30	247.00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	20.10	14.40	19.20	0.69	0.00	0.01	0.00	0.00	0.20	84.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
	Итого:		31.03	29.21	75.03	101.62	190.48	386.43	7.83	147.70	1.40	0.00	0.00	9.33	767.15
	Всего за день:		71.13	43.96	181.78	580.42	275.88	906.23	14.88	233.20	1.66	0.00	0.00	25.43	1486.15

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины					Энергетическая ценность (ккал.)
			г			мг				мг					
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 7														
	Завтрак														
223	Каша пшениная вязкая	250	10.83	9.83	46.53	176.88	69.13	261.08	1.83	49.75	0.23	0.00	0.00	1.70	317.75
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	111.30	22.30	91.10	0.65	19.00	0.03	0.00	0.00	0.70	94.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
542	Выпечка (булочка домашняя)	60	4.20	6.70	27.80	9.70	5.70	30.80	0.45	38.80	0.05	0.00	0.00	0.00	189.00
	Итого:		22.13	19.83	112.73	307.88	104.13	415.48	3.48	107.55	0.37	0.00	0.00	2.40	718.25
	Обед														
128	Суп гороховый	250	7.48	3.68	16.20	46.75	36.75	94.80	2.69	20.00	0.26	0.00	0.00	0.50	127.75
350	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	100	9.40	8.10	9.90	39.60	17.50	119.80	1.40	16.00	0.05	0.00	0.00	1.40	150.00
377	Картофельное пюре	200	4.20	8.00	12.20	51.00	32.80	103.00	1.16	39.80	0.16	0.00	0.00	5.00	136.00
459	Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	7.90	5.00	9.10	0.87	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	40.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
	Итого:		25.18	20.28	72.40	155.25	99.05	359.20	6.67	75.80	0.53	0.00	0.00	7.90	571.25
	Всего за день:		47.31	40.11	185.13	463.13	203.18	774.68	10.15	183.35	0.89	0.00	0.00	10.30	1289.50

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины					Энергети ческая ценность (ккал.)
			г			мг				мг					
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 8														
	Завтрак														
523	Блинчики с маслом сливочным	150/15	12.60	21.60	50.60	194.30	31.20	201.80	1.27	120.10	0.16	0.00	0.00	1.00	447.00
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	5.10	4.20	7.70	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
	Шоколад Аленка	15	1.60	5.78	8.40	58.70	11.30	51.50	0.25	3.70	0.01	0.08	0.40	0.00	92.30
75	Сыр полутвердый	25	5.80	7.38	0.00	220.23	8.75	125.13	0.25	65.08	0.01	0.00	0.00	0.18	89.50
	Итого:		24.00	35.26	92.90	488.33	62.45	418.63	3.14	188.88	0.24	0.08	0.40	1.18	784.30
	Обед														
157	Зеленый горошек отварной консервированный	30	0.86	1.09	1.51	5.46	5.40	16.31	0.18	5.43	0.02	0.00	0.00	0.57	19.14
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1.800	4.430	7.150	40.880	25.680	52.880	1.220	0.000	0.050	0.000	0.000	7.480	75.630
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13.30	2.30	7.20	38.40	39.20	203.50	0.88	8.50	0.09	0.00	0.00	3.10	103.00
386	Рис припущенный	200	4.66	7.20	38.02	3.62	24.32	78.40	0.03	34.20	0.03	0.00	78.40	0.00	235.60
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	5.10	4.20	7.70	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
	Итого:		24.62	15.52	87.78	103.46	105.80	391.29	3.68	48.13	0.25	0.00	78.40	11.15	588.87
	Всего за день:		48.62	50.77	180.68	591.78	168.25	809.92	6.82	237.00	0.49	0.08	78.80	12.33	1373.17

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины					Энергети ческая ценность (ккал.)
			Г			Мг				Мг					
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 9														
	Завтрак														
217	Каша рисовая вязкая	200	6.24	6.82	37.12	138.88	37.22	165.30	0.15	41.00	0.06	0.00	0.00	1.44	238.80
457	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	5.10	4.20	7.70	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
79	Масло сливочное	10	1.08	7.25	0.13	0.24	0.00	0.30	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	66.09
	Шоколад Аленка	15	1.60	5.78	8.40	58.70	11.30	51.50	0.25	3.70	0.01	0.08	0.40	0.00	92.30
	Итого:		12.92	20.35	79.55	212.92	59.72	257.30	1.77	48.70	0.12	0.08	0.40	1.44	552.69
	Обед														
103	Щи из свежей капусты	250	1.730	4.450	4.500	48.700	18.150	38.980	0.700	0.000	0.030	0.000	0.000	13.930	65.000
412	Котлета с соусом красным основным	100/50	18.40	15.11	18.70	61.35	32.88	198.14	3.17	10.30	0.17	0.00	0.00	1.64	284.15
256	Макаронные изделия отварные	200	7.40	7.40	39.42	18.38	11.82	60.50	1.44	45.76	0.07	0.00	0.00	0.00	253.80
495	Компот из смеси	200	0.60	0.10	20.10	20.10	14.40	19.20	0.69	0.00	0.01	0.00	0.00	0.20	84.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
	Итого:		31.93	27.46	107.32	158.53	84.25	349.32	6.54	56.06	0.34	0.00	0.00	15.77	804.45
	Всего за день:		44.85	47.81	186.87	371.45	143.97	606.62	8.31	104.76	0.46	0.08	0.40	17.21	1357.14

	Прием питания, наименования блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины					Энергети ческая ценность (ккал.)
			Г			Мг				Мг					
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
	День 10														
	Завтрак														
213	Каша гречневая вязкая	250	7.78	8.58	25.73	134.90	87.95	198.38	2.61	46.38	0.16	0.00	0.00	0.73	211.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
75	Сыр полутвердый	25	5.80	7.38	0.00	220.23	8.75	125.13	0.25	65.08	0.01	0.00	0.00	0.18	89.50
484	Кисель	200	0.00	0.00	15.00	3.40	0.00	5.80	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	60.00
82	Апельсин	200	0.80	0.80	19.60	32.20	18.00	22.00	4.42	0.00	0.06	0.00	0.00	14.00	130.00
	Итого:		18.18	17.15	84.93	400.73	121.70	383.80	7.85	111.45	0.28	0.00	0.00	14.90	608.00
	Обед														
100	Рассольник ленинградский	250	1.980	5.100	13.400	18.180	26.200	63.100	0.890	0.000	0.090	0.000	0.000	7.080	107.500
177 / 321	Рагу из овощей с мясом тушеным	300	19.10	26.30	21.00	72.40	66.50	253.10	4.13	6.00	0.14	0.00	0.00	12.30	397.00
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	111.30	22.30	91.10	0.65	19.00	0.03	0.00	0.00	0.70	94.00
108	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	10.00	7.00	32.50	0.55	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	117.50
	Итого:		28.18	34.70	72.80	211.88	122.00	439.80	6.22	25.00	0.32	0.00	0.00	20.08	716.00
	Всего за день:		46.36	51.85	157.73	612.61	243.70	823.60	14.07	136.45	0.60	0.00	0.00	34.98	1324.00