

**« УТВЕРЖДАЮ »**

**Директор МКОУ «ООШ», с. Попелево**

**Соколова Н. Е.**



**Примерное перспективное 10-ти дневное меню обедов  
для обучающихся льготной категории 5-9 классов  
на 2024-2025 учебный год по МКОУ «ООШ», с. Попелево**

№ рец.,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (мл,г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
			12-16лет	12-16лет	12-16лет	12-16лет
<b>День № 1 Обед</b>						
	Суп гороховый на кур.б	250	3,7	3,1	7,7	292,25
	Рис отварной	230	4	6,5	42	215,2
	Котлета куриная	120	17,3	27,3	5,3	183,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	40	10,7	4,5	43,5	82,2
<b>День № 2 Обед</b>						
	Борщ на курином буль.	250	4,2	8	21,2	205,9
	Макароны отварные	230	7,2	6,2	32,1	203,1
	Тефтели мясн,	120	12,1	13,2	15,1	123,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	40	10,7	4,5	43,5	82,2
<b>День № 3 Обед</b>						
	Салат из св.,капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,5
	Суп харчо на кур,буль.	250	7,1	8,9	15	170,1
	Картофель тушенный мясом кур.	230	27,9	7,9	22,1	270,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	40	10,7	4,5	43,5	82,2
<b>День № 4 Обед</b>						
	Суп вермишелевый на кур.бульоне	2502,69	2,84	17,14	19,1	105,2
	Каша гречневая	230	4	3,1	24,2	140,1
	Бедро курин.	120	4,1	3	24	305,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	40	10,7	4,5	43,5	82,2
<b>День № 5 Обед</b>						
	Морковь тертая с яблоком на раст.масле	100	0,9	1,9	12,3	101
	Суп картофельный на кур. бульоне	250	2,1	5,1	15,2	109
	Капуста тушенная с мясом кури.	230	19	11,9	27	277,5
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	40	10,7	4,5	43,5	82,2
<b>День № 6 Обед</b>						
	Суп гороховый на кур.б	250	3,7	3,1	7,7	292,25

	Плов с мясом кур.	230	30,1	26	50,9	319,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	40	10,7	4,5	43,5	82,2
	Фрукт сезонный					
День № 7 Обед						
	Щи на кур.,бульоне	250	3,5	8	20,3	206
	Котлета куриная	120	17,3	27,3	5,3	183,2
	Макароны отварные	230	7,2	6,2	32,1	203,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	40	10,7	4,5	43,5	82,2
День № 8 Обед						
	салат из варен.свекла с яблоком	100	3,3	2,2	13,2	87,9
	Суп харчо на кур,буль.	250	7,1	8,9	15	170,1
	Картофель тушенный мясом кур.	230	27,9	7,9	22,1	270,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	40	10,7	4,5	43,5	82,2
День № 9 Обед						
	Суп вермишелевый на кур.бульоне	250	2,84	17,14	19,1	105,2
	Каша гречневая	230	4	3,1	24,2	140,1
	Голубцы ленивые	120	10,1	14,9	0,9	180,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	40	10,7	4,5	43,5	82,2
День № 10 Обед						
	Суп рыбный	250	8,9	9	14,5	170,2
	Капуста тушенная с мясом кури.	230	19	11,9	27	277,5
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,2	54
	Хлеб пшеничный	40	10,7	4,5	43,5	82,2
	Апельсин	100	0,6	0,8	12	32