

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_ Т.Н.Мартынова  
МБОУ «Красноануйская ООШ»

Подписано цифровой подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"КРАСНОАНУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"  
DN: E=uc\_fk@goskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760,  
ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский  
переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство  
России, CN=Казначейство России  
Причина: Я утвердил этот документ  
Дата: 21 Октябрь 2024 г. 14:07:21

**Примерное пятидневное меню  
на 2024-2025 учебный год  
ЛОЛ «Муравейник» МБОУ «Красноануйская ООШ»  
Солонешенского района  
Алтайского края**



№ рец.	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. цен ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угл. г		Са	Mg	P	Fe	В	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Вторник</b>													
<b>Обед</b>													
42	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,0 0
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,0
13	Нарезка из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
688	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
591	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,3	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01

№ рец.	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. цен ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угл. г		Са	Mg	P	Fe	В	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Среда</b>													
<b>Обед</b>													
14	Бутерброд с маслом и сыром	100	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,2 5	0,00
170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,3 8	26,25	53,23	1,19	0,05	10, 29	0,00
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	21,71	16,55	15,02	296,00	42,30	48,70	201,00	2,09	0,13	5,20	20,0 0
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	<i>100</i>	0.8	0.8	19.6	88.8	10,0	9,0	11,0	2,2	0,03	10,0	-

№ реп.	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. цен ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угл. г		Са	Mg	P	Fe	В	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Четверг</b>													
<b>Обед</b>													
20	Салат из помидоров и огурцов	100	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
54-4с-2020	Рассольник	200	5	6	12	116	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
496	Котлета домашняя	100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-
648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	59,0	0,1	0	0	0.00	0	0	0

№ рец.	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. цен ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угл. г		Са	Mg	P	Fe	В	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Пятница</b>													
<b>Обед</b>													
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
688	Макаронные изделия отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
286	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	9.20	13.2	34.80	0.44	0.04	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Пр.	Фрукт свежий (банан)	100	0.8	0.8	19.6	88.8	10,0	9,0	11,0	2,2	0,03	10,0	00,01