

МБОУ "Поповская ООШ"

«Утверждаю»
Директор МБОУ "Поповская ООШ"
Т.С.Крылова.



Примерное меню питания обучающихся 5-9 классов

**ЗАВТРАК 5-9 КЛ.
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

ДЕНЬ 1

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,5	9,2	42,0	285,4
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8

ДЕНЬ 2

блюдо	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность
щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	6,0	9,1	101,3
компот из смеси сухофруктов	200	0	0	16	65
хлеб пшеничный	20	0,1	10,0	47,4	
хлеб ржаной	20	0,2	8,5	40,8	

ДЕНЬ 3

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность
макаронные изделия отварные с сыром	250	11,2	13,3	45,9	348,6
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8

ДЕНЬ 4

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность
каша манная	250	10,0	12,7	41,4	320,4
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8

ДЕНЬ 5

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Калорийность
каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247,2
соус томатный	30	1,5	0,2	8,1	42
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8

ДЕНЬ 6

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийнос
суп с рыбными консервами	250	9,3	3,4	3,4	133,2
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4

ДЕНЬ 7

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийнос ть
каша "дружба" с маслом сливочным	250	8,0	10,0	36,3	268,6
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4

ДЕНЬ 8

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы,	калорийность
капуста тушеная	180	4,4	7,2	14,0	140,5
чай с сахаром	200	1,0	0,2	19,6	83,4
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8

ДЕНЬ 9

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы,	калорийность
Суп гороховый с гречками	250	6,9	4,5	27,1	176,2
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	112,9
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8

ДЕНЬ 10

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность
пюре картофельное	180	3	5	20	140
соус томатный	30	1,5	0,2	8,1	42
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8