

Приложение № 2 к приказу  
 МКОУ «Малиновоозёрская ООШ» № 82 от 27.08.2021 г.  
 «Утверждаю»  
 Директор МКОУ  
 «Малиновоозёрская ООШ»  
 \_\_\_\_\_ Е.В. Сотникова

**Примерное 12 – дневное меню для обучающихся 5-9 классов  
 МКОУ «Малиновоозёрская основная общеобразовательная школа»**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций в граммах для обучающихся 5-9 классов	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
	<b>День 1</b>					
1	Суп рыбный из консервов	250	6,62	8,31	21,28	184,48
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
	<b>День 2</b>					
1	Изделия макаронные отварные	250	6,8	9,32	40,12	84,75
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
4	Сыр порциями.	10	2,32	2,95	-	36,4
	<b>День 3</b>					
1	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200	2,31	7,74	15,43	140,59
2	Сдобные булочки	60	5,05	9,65	35,44	243,41

3	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
4	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
	<b>День 4</b>					
1	Пюре картофельное	100	2,13	4,40	15,53	106,97
2	Салат из капусты белокочанной с морковью	250	0,84	5,06	5,32	70,02
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	<b>День 5</b>					
1	Суп гороховый	250	14,27	22,16	2,65	267,93
2	Расстегай	140	4,25	2,90	39,20	199,80
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
4	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
	<b>День 6</b>					
1	Помидоры свежие в нарезке	60	0,46	0,83	1,92	9,58
2	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,99
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	<b>День 7</b>					
1	Каша из пшена молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
4	Масло сливочное фасованное.	30	0,3	21,6	0,3	198
	<b>День 8</b>					
1	Суп овощной	250	1,93	5,86	12,59	115,24
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
	<b>День 9</b>					
1	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				

4	Масло сливочное фасованное.	30	0,3	21,6	0,3	198
	<b>День 10</b>					
1	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	5,83
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,74
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
4	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
	<b>День 11</b>					
1	Макаронные изделия с тертым сыром	180	200	3,4	5,3	18,7
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				
	<b>День 12</b>					
1	Рассольник	250	1,89	4,54	10,72	90,68
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
3	Хлеб пшеничный или зерновой	30				