Утверждаю:
Директор школы ...иходеева

МЕНЮ НА 04.03.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	,			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша ячневая на молоке	205	10,61	17,72	31,20	336,22
Чай с сахаром	180	2,50	0,20	22,30	103,54
Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	75,00	5,60	9,10	9,30	145,72
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	5,20	0,80	46,30	218,59
		23,91	**27,82**	**109,10**	**804,07**
ОБЕД					
салат из капусты и огурцов	80	0,90	0,05	12,40	55,00
свекольник со сметаной	200	26,40	4,50	18,60	226,35
отварная греча	150	7,70	16,74	31,40	315,99
гуляш из отварного мяса	100	15,00	29,40	29,40	455,46
Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**52,14**	**51,07**	**131,04**	**1225,99**
Итого за день		**76,05**	**78,89**	**240,14**	**2030,06**

11-18 лет

Наименование блюда	...	...ества (гр)			Энергетическая (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша ячневая на молоке	220	10,61	17,72	31,20	336,22
Чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	90,00	5,60	9,10	9,30	145,72
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	5,20	0,80	46,30	218,59
		23,91	**27,82**	**109,10**	**804,07**
ОБЕД					
салат из капусты и огурцов	100	0,90	0,05	12,40	55,00
свекольник со сметаной	250	26,40	4,50	18,60	226,35
отварная греча	180	7,70	16,74	31,40	315,99
гуляш из отварного мяса	100	15,00	29,40	29,40	455,46
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**52,14**	**51,07**	**131,04**	**1225,99**
Итого за день		**76,05**	**78,89**	**240,14**	**2030,06**

Утверждаю:

Директор школы Е.А.Лиходеева

МЕНЮ НА 05.03.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
омлет молочный с зеленым горошком	210	17,70	17,90	27,60	405,00
какао с молоком	200	0,20	0,50	25,70	90,00
Хлеб пшеничный с маслом	40	1,30	0,60	10,30	20,40
фрукты (яблоко, груша, апельсин)	100	0,10	0,80	19,30	72,00
Итого		**19,30**	**19,80**	**82,90**	**587,40**
ОБЕД					
соленый огурец порционный	80	1,3	10,81	18,52	181,80
суп гороховый	250	22,4	12,97	34,1	352,27
ленивые голубца со сметаной	200	25,81	28,12	32,89	502,19
компот из св. яблок	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**51,65**	**52,28**	**124,75**	**1209,44**
Итого за день		**70,95**	**72,08**	**207,65**	**1796,84**

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
омлет молочный с зеленым горошком	250	14,80	13,50	17,50	257,98
какао с молоком	200	0,20	0,01	25,70	106,28
Хлеб пшеничный с маслом	50	1,54	0,28	7,54	39,83
фрукты (яблоко, груша, апельсин)	100	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**18,08**	**14,07**	**58,28**	**443,93**
ОБЕД					
соленый огурец порционный	100	1,3	10,81	18,52	181,80
суп гороховый	250	22,4	12,97	34,1	352,27
ленивые голубца со сметаной	220	25,81	28,12	32,89	502,19
компот из св. яблок	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**51,65**	**52,28**	**124,75**	**1209,44**
Итого за день		**69,73**	**66,35**	**183,03**	**1653,37**

Утверждаю:

Директор шк .А.Лиходеева

МЕНЮ НА 06.03.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
Каша овсяная на молоке	200	8,50	10,40	10,40	290,00
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,43	40,00
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,60	0,60	13,30	61,00
Хлеб пшеничный с отварным яйцом	90	10,00	10,00	50,00	192,00
Итого		**19,20**	**21,00**	**84,13**	**583,00**
ОБЕД					
соленый огурец	80	2,1	8,1	16,62	95,90
щи из квашеной капусты со сметаной	250	12,4	8,6	30,4	105,90
жаркое по домашнему	230	9,10	10,40	30,40	255,20
компот из сухофруктов	200	0,30		32,10	55,60
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,28	7,92	129,50
Итого		**26,50**	**27,38**	**117,44**	**642,10**
Итого за день		**45,70**	**48,38**	**201,57**	**1225,10**

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
Каша овсяная на молоке	250	23,10	20,31	13,40	338,53
Чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	106,28
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	5,20	0,80	46,30	218,59
Хлеб пшеничный с отварным яйцом	50	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**30,04**	**21,40**	**92,94**	**703,24**
ОБЕД					
соленый огурец	100	2,1	9,1	16,62	161,38
щи из свежей капусты со сметаной	250	22,4	12,97	42,1	385,07
жаркое по домашнему	250	15,00	29,40	29,40	455,46
компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**41,64**	**51,85**	**127,36**	**1175,11**
Итого за день		**71,68**	**73,25**	**220,30**	**1878,34**

Утверждаю:

Директор школ Тиходеева

МЕНЮ НА 07.03.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
оладьи с вареньем	210	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	5,20	0,80	46,30	218,59
Итого		**29,14**	**36,02**	**113,74**	**916,79**
ОБЕД					
салат из отварной свеклы	70	2,1	2,1	6,2	96,60
суп рыбный	250	8,60	7,90	21,30	117,20
печень тушеная в томатном соусе	90	9,1	14,4	19,4	212,40
отварные макароны с маслом	180	4,8	3,2	31,2	181,00
сок из фруктов	200	0,60	0,10	31,70	86,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	129,50
Итого		**26,74**	**27,98**	**117,34**	**822,70**
Итого за день		**55,88**	**64,00**	**231,08**	**1739,49**

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
оладьи с вареньем	250/10	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	120	5,20	0,80	46,30	218,59
Итого		**29,14**	**36,02**	**113,74**	**916,79**
ОБЕД					
салат из отварной свеклы	100	1,3	10,81	18,52	181,80
суп рыбный	250	16,40	14,90	18,60	282,07
печень тушеная в томатном соусе	100	23,8	14,1	38,1	384,92
отварные макароны с маслом	200				
сок из фруктов	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**43,64**	**40,19**	**114,46**	**1021,98**
Итого за день		**72,78**	**76,21**	**228,20**	**1938,77**

Муниципальный район Ленинградской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Свирицкая средняя общеобразовательная школа»
МОБУ
"Свирицкая средняя
общеобразовательная
школа"