Утверждаю:
Директор школы Е.А.Лиходеева

МЕНЮ НА 15.01.2024г

7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
завтрак					
Каша пшенная молочная	200	8,20	9,12	31,20	187,00
какао с молоком	200	0,20	0,01	26,00	90,00
Бутерброд с маслом сливочным	60,00	5,60	9,78	15,40	258,00
фрукт	100	5,20	0,80	10,00	52,00
		19,20	**19,71**	**82,60**	**587,00**
обед					
салат из отварной свеклы	60	0,90	0,05	12,40	89,00
суп картофельный с курой и рисом	200	6,40	4,50	16,80	233,60
тушеная капуста	180	0,90	3,10	34,26	192,00
котлета рубленая из птицы	100	8,96	11,52	13,80	274,00
компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	32,40	31,70
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	129,50
Итого		**19,20**	**19,55**	**117,20**	**822,30**
Итого за день		**38,40**	**39,26**	**199,80**	**1409,30**

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
завтрак					
Каша пшенная молочная	220	10,61	17,72	31,20	289,30
какао с молоком	200	2,50	0,20	22,30	40,00
Бутерброд с маслом сливочным	80,00	5,60	9,10	9,30	204,00
фрукт	100	5,20	0,80	46,30	52,00
		23,91	**27,82**	**109,10**	**585,30**
обед					
салат из отварной свеклы	100	2,10	8,60	10,00	56,50
суп картофельный с курой и рисом	250	9,00	7,20	18,60	131,16
тушеная капуста	200	5,00	6,00	43,90	146,13
котлета рубленая из птицы	100	8,40	5,50	2,90	267,00
компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	86,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	129,50
Итого		**26,64**	**27,68**	**114,64**	**816,29**
Итого за день		**50,55**	**55,50**	**223,74**	**1401,59**

МЕНЮ НА 16.01.2024г.

Утверждаю:
Директор школы Е.А.Лиходеева

7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
завтрак					
Оладьи со сг. Молоком	200	10,61	13,9	21,2	300,60
чай с сахаром	200	0,20	0,01	15,70	41,60
фрукт	100	5,20	0,80	38,50	52,00
Итого		**19,61**	**19,50**	**83,20**	**599,40**
обед					
салат из квашеной капусты	80	2,10	5,10	13,00	45,20
Суп куриный с вермишелью	250	10,10	7,20	18,60	209,30
Тефтели из говядины в томатном соусе	100	8,40	10,50	2,90	243,00
отварная греча	150	15,00	29,40	29,40	181,30
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		**26,24**	**27,68**	**117,64**	**822,60**
Итого за день		**45,85**	**47,18**	**200,84**	**1422,00**

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
завтрак					
Оладьи со сг. Молоком	250	10,61	13	31,2	249,00
чай с сахаром	200	0,2	0,01	15,7	41,60
фрукт	100	5,20	0,80	46,30	52,00
Итого		**18,11**	**18,20**	**76,50**	**544,00**
обед					
салат из квашеной капусты	100	2,10	5,10	13,00	45,20
Суп куриный с вермишелью	250	10,10	7,20	18,60	209,30
Тефтели из говядины в томатном соусе	120	8,40	10,50	2,90	243,00
отварная греча	180	15,00	29,40	29,40	181,30
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		**27,54**	**27,43**	**114,44**	**817,17**
Итого за день		**45,65**	**45,63**	**190,94**	**1361,17**

Утверждаю:
Директор школы Е.А.Лиходеева

МЕНЮ НА 17.01.2024г

7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
завтрак					
омлет молочный доп гарнир свежий помидор	210	10,61	17,72	31,20	269,00
какао с молоком	200	0,20	0,01	25,70	90,00
хлеб пшеничный с сыром	70	8,33	1,86	26,94	226,90
фрукт	100	5,20	0,80	46,30	52,00
Итого		**19,14**	**19,59**	**83,84**	**585,90**
салат из свежих огурцов	60	0,32	0,70	8,50	120,20
Суп куриный с клецками	250	11,20	5,10	26,50	130,00
котлета из говядины	90	7,70	6,40	31,20	205,20
Рагу овощное с маслом	180	5	15,1	21,3	182,30
кисель витаминизированный	200	0,5	0,1	22,7	55,6
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	129,50
Итого		**26,24**	**27,68**	**117,74**	**822,80**
Итого за день		**45,38**	**47,27**	**201,58**	**1408,70**

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
обед					
омлет молочный доп гарнир свежий помидор	280	10,61	17,72	31,20	289,00
какао с молоком	200	2,50	0,20	22,30	90,00
хлеб пшеничный с сыром	70	4,63	2,00	25,40	283,50
фрукт	100	5,20	0,80	46,30	52,00
Итого		**17,74**	**18,29**	**76,74**	**543,54**
салат из свежих огурцов	100	0,90	0,05	12,40	111,25
Суп куриный с клецками	300	13,00	14,50	26,40	162,72
котлета из говядины	110	1,50	10,80	21,00	201,00
Рагу овощное с маслом	200	9	9,4	19	240,00
кисель витаминизированный	200	0,60	0,10	31,70	31,70
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	129,50
Итого		**26,84**	**27,28**	**114,86**	**816,10**
Итого за день		**44,58**	**45,57**	**191,60**	**1359,64**

МЕНЮ НА 18.01.2024г.

Утверждаю:
Директор школы Е.А.Лиходеева

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
завтрак					
макароны отварные с тертым сыром	200	6,10	7,70	31,20	179,00
чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	90,00
Бутерброд с маслом	60	13,20	12,00	26,50	318,90
фрукт	100	5,20	0,80	46,30	52,00
Итого		**19,50**	**19,71**	**83,40**	**587,90**
обед					
салат из свежей капусты с кукурузой	60	3,10	0,20	6,20	78,20
суп из овощей со сметаной	200	13,50	10,20	8,36	202,60
рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	4,70	11,60	20,50	231,00
картофельное пюре	150	3,60	4,96	42,30	149,40
компот из свежих яблок	200	0,5	0,1	32,4	31,7

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
завтрак					
макароны отварные с тертым сыром	250	3,60	7,70	31,20	236,00
чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	90,00
Бутерброд с маслом	60	12,00	10,50	23,00	218,00
фрукт	100	5,20	0,80	46,30	52,00
Итого		**18,10**	**18,40**	**76,50**	**544,00**
обед					
салат из свежей капусты с кукурузой	100	2,10	7,20	16,62	97,75
суп из овощей со сметаной	250	8,00	6,30	26,40	134,76
рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	10,00	9,00	17,50	257,63
картофельное пюре	200	5,00	4,96	12,00	165,00
компот из свежих яблок	200	0,30	0,00	34,10	31,70

Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	129,50
Итого		**26,94**	**27,34**	**117,54**	**822,40**
Итого за день		**46,44**	**47,05**	**200,94**	**1410,30**

Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,03	7,54	129,50
Итого		**26,94**	**27,49**	**114,16**	**816,34**
Итого за день		**45,04**	**45,89**	**190,66**	**1360,34**

МЕНЮ НА 19.01.2024г.

Утверждаю:
Директор школы Е.А.Лиходеева

7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
завтрак					
Венигрет	200	10,10	18,40	13,60	246,00
чай с сахаром	200	2,50	0,20	16,30	144,00
Хлеб пшеничный с сыром	70,00	1,54	0,28	7,54	145,00
фрукт	100	5,20	0,80	46,30	52,00
		19,34	**19,68**	**83,74**	**587,00**
обед					
соленый огурец порционный	80	2,10	3,10	12,30	115,60
суп рыбный с крупой	250	6,80	9,50	42,10	128,60
котлета из говядины в томатном соусе	90	9,70	11,00	8,00	242,00
отварной рис	180	6,20	3,90	16,00	150,90
компот из с/ф	200	0,60	0,10	31,70	55,60

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
завтрак					
Венигрет	210	11,00	17,00	13,00	365,00
чай с сахаром	200	0,20	0,01	10,00	40,00
Хлеб ржано-пшеничный	75,00	1,54	0,28	7,54	140,00
фрукт	100	5,20	1,20	46,30	52,00
		17,94	**18,49**	**76,84**	**545,00**
обед					
соленый огурец порционный	100	2,10	3,00	6,00	100,00
суп рыбный с крупой	250	9,00	8,00	20,00	135,00
котлета из говядины в томатном соусе	120	9,00	5,00	22,00	229,00
отварной рис	230	5,00	11,00	28,00	167,66
компот из с/ф	200	0,60	0,10	31,70	55,60

Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	129,50
Итого		**26,94**	**27,88**	**117,64**	**822,20**
Итого за день		**46,28**	**47,56**	**201,38**	**1409,20**

Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	129,50
Итого		**27,24**	**27,38**	**115,24**	**816,76**
Итого за день		**45,18**	**45,87**	**192,08**	**1361,76**