МЕНЮ НА 20.11.2023г.

Утверждаю:
Директор школы Е.А.Лиходеева

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 с сыром	60,00	5,60	9,78	15,40	258,00
		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 из курицы рубленная	100	8,96	11,52	13,80	274,00
компот из свежих фруктов	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 с сыром	80,00	5,60	9,10	9,30	204,00
		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 из курицы рубленная	100	8,40	5,50	2,90	267,00
компот из свежих фруктов	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 21.11.2023г.

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
салат из моркови	60	3,60	4,79	7,80	205,20
апельсин	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 вермишелевый с курой	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	3,50	4,50	43,90	109,60
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					
Оладьисо сг. Молоком	250	10,61	13	31,2	249,00
чай с сахаром	200	0,2	0,01	15,7	41,60
салат из моркови	100	5,00	5,00	23,00	205,00
апельсин	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 вермишелевый с курой	250	10,10	7,20	18,60	209,30
гуляш из говядины в томатном соусе	100	8,40	10,50	2,90	243,00
отварная греча	200	4,80	4,50	43,90	109,60
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**

кдаю:

МЕНЮ НА 22.11.2023г. тор школы Е.А.Лиходеева

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
банан	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
рагу овощное с маслом сливочным	180	7,70	6,40	31,20	205,20
котлета из говядины	90	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**

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
банан	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
рагу овощное с маслом сливочным	200	1,50	10,80	21,00	201,00
котлета из говядины	120	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 23.11.2023г.

тверждаю:
ректор 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
какао с молоком	200	0,20	0,01	25,70	90,00
Бутерброд с маслом	60	13,20	12,00	26,50	318,90
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	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 с раст.маслом	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	100	4,70	11,60	20,50	231,00
пюре картофельное	150	3,60	4,96	42,30	149,40
компот из свежих фруктов	200	0,5	0,1	32,4	31,7
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**

-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
какао с молоком	200	2,50	0,20	22,30	90,00
Бутерброд с маслом	60	12,00	10,50	23,00	218,00
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	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 с раст.маслом	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	100	10,00	9,00	17,50	257,63
пюре картофельное	200	5,00	4,96	12,00	165,00
компот из свежих фруктов	200	0,30	0,00	34,10	31,70
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 24.11.2023г.

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
какао с молоком	200	2,50	0,20	16,30	144,00
Бутерброд с сыром	70,00	1,54	0,28	7,54	145,00
груша	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
сып 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 сухофруктов	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**

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
завтрак					
венигрет	200	11,00	17,00	13,00	365,00
какао с молоком	200	0,20	0,01	10,00	40,00
Бутерброд с сыром	75,00	1,54	0,28	7,54	140,00
груша	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
сып 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 сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	55,60
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**