Утверждаю:
Директор школы Е.А.Лиходеева

МЕНЮ НА 29.01.2024г.

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 с сыром	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 из курицы	100	8,96	11,52	13,80	274,00
сок	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
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 из курицы	100	8,40	5,50	2,90	267,00
сок	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 30.01.2024г.

Утверждаю:
Директор школы Е.А.Лиходеева

7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
завтрак					
творожная запеканка со сг. Молоком	200	10,61	13,9	21,2	300,60
чай с сахаром	200	0,20	0,01	15,70	41,60
апельсин	100	5,20	0,80	38,50	52,00
Итого		**19,61**	**19,50**	**83,20**	**599,40**
обед					
Соленый огурец	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					
творожная запеканка со сг. Молоком	250	10,61	13	31,2	249,00
чай с сахаром	200	0,2	0,01	15,7	41,60
апельсин	100	5,20	0,80	46,30	52,00
Итого		**18,11**	**18,20**	**76,50**	**544,00**
обед					
Соленый огурец	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**

Утверждаю:
Директор школы Е.А.Лиходеева

МЕНЮ НА 31.01.2024г

7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
завтрак					
омлет молочный доп гарнир кукуруза консервированная	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 свежей капусты	60	0,32	0,70	8,50	120,20
свекольник со сметаной	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 рыбы	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**

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
обед					
омлет молочный доп гарнир кукуруза консервированная	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 свежей капусты	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 рыбы	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**

Утверждаю:
Директор школы Е.А.Лиходеева

МЕНЮ НА 01.02.2024г.

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
ленивые голубцы	200	4,70	11,60	20,50	231,00
компот из сухофруктов	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**

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
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
ленивые голубцы	250	10,00	9,00	17,50	257,63
компот из сухофруктов	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**

Утверждаю:
Директор школы Е.А.Лиходеева

МЕНЮ НА 02.02.2024г.

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 ссахаром	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
отварные макароны	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
чай с ссахаром	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
суп гороховый с сухариками	250	9,00	8,00	20,00	135,00
котлета из говядины в томатном соусе	120	9,00	5,00	22,00	229,00
отварные макароны	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**