Утверждаю:

Директор школы Е.А.Лиходеева

МЕНЮ НА 05.11.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
омлет молочный натуральный с зеленым горошком	150	17,70	17,90	27,60	405,00
чай с сахаром	200	0,20	0,50	25,70	90,00
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	50	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					
помидор свежий	60	1,3	10,81	18,52	181,80
щи из квашеной капусты со сметаной	250	22,4	12,97	34,1	352,27
плов из птицы	200	25,81	28,12	32,89	502,19
кисель	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	20	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 натуральный с зеленым горошком	200	14,80	13,50	17,50	257,98
чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	106,28
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	50	1,54	0,28	7,54	39,83
фрукты (яблоко, груша, апельсин)	120	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**18,08**	**14,07**	**58,28**	**443,93**
ОБЕД					
помидор свежий	100	1,3	10,81	18,52	181,80
щи из квашеной капусты со сметаной	250	22,4	12,97	34,1	352,27
плов из птицы	220	25,81	28,12	32,89	502,19
касель	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	50	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 06.11.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
каша манная на молоке с маслом сливочным	150	8,50	10,40	10,40	290,00
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,43	40,00
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	150	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					
салат из квашеной капусты	60	2,1	8,1	16,62	95,90
рассольник ленинградский	250	6	1,6	20	35,90
котлеты домашние	100	6,4	7	10,4	70,00
отварные макароны	150	9,10	10,40	30,40	255,20
компот из сухофруктов	200	0,30		32,10	55,60
Хлеб ржано-пшеничный	20	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 манная на молоке с маслом сливочным	200	23,10	20,31	13,40	338,53
Чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	106,28
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	150	5,20	0,80	46,30	218,59
Хлеб пшеничный с отварным яйцом	90	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**30,04**	**21,40**	**92,94**	**703,24**
ОБЕД					
салат из квашеной капусты	100	2,1	9,1	16,62	161,38
рассольник ленинградский	250	10,4	2,97	22,1	60,87
котлеты домашние	100	12	10	20	100,00
отварные макароны	180	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**	**950,90**
Итого за день		**71,68**	**73,25**	**220,30**	**1654,14**

Утверждаю:

Директор школ Тиходеева

МЕНЮ НА 07.11.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
запеканка из творога со сгущенным молоком	150	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
печенье	60	1,54	0,28	7,54	39,83
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	150	5,20	0,80	46,30	218,59
Итого		**29,14**	**36,02**	**113,74**	**916,79**
ОБЕД					
огурец свежий	60	2,1	2,1	6,2	96,60
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	8,60	7,90	21,30	117,20
котлета из печени со сметанным соусом соусе	100	9,1	14,4	19,4	212,40
картофельное пюре	150	4,8	3,2	31,2	181,00
кисель	180	0,60	0,10	31,70	86,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	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					
запеканка из творога со сгущенным молоком	200	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
печенье	80	1,54	0,28	7,54	39,83
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	150	5,20	0,80	46,30	218,59
Итого		**29,14**	**36,02**	**113,74**	**916,79**
ОБЕД					
огурец свежий	100	1,3	10,81	18,52	181,80
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	16,40	14,90	18,60	282,07
котлета из печени со сметанным соусом соусе	100	23,8	14,1	38,1	384,92
картофельное пюре	180				
кисель	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	20	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**

Утверждаю:

Директор школы Е.А.Лиходеева

МЕНЮ НА 08.11.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
каша гречневая молочная с маслом	150	5,00	16,70	27,60	284,20
Чай с сахаром	200	2,50	0,20	12,30	40,00
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	90	6,50	2,10	7,54	205,00
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	140	5,20	0,80	36,30	52,00
Итого		**19,20**	**19,80**	**83,74**	**581,20**
ОБЕД					
свежий помидор порционный	60	1,3	5,8	18,52	15,00
суп рыбный	250	6,4	10,8	21,6	270,00
рисовая запеканка со сметанным соусом	200	10	8	20	200,00
напиток яблочный	180	0,60	0,10	31,70	55,60
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,54	0,50	7,54	129,50
Итого		**26,64**	**27,50**	**117,46**	**822,10**
Итого за день		**45,84**	**47,30**	**201,20**	**1403,30**

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
каша гречневая молочная с маслом	200	23,10	20,31	13,40	338,53
Чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	106,28
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	50/25	1,54	0,28	7,54	39,83
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	150	0,00	0,00	10,00	44,00
Итого		**24,84**	**20,60**	**56,64**	**484,65**
ОБЕД					
свежий помидор порционный	100	2,1	9,1	16,62	161,38
суп рыбный	250	22,4	12,97	42,1	385,07
рисовая запеканка со сметанным соусом	250	20	38	11	300,00
напиток яблочный	180	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**56,64**	**70,45**	**113,96**	**1245,65**
Итого за день		**81,48**	**91,05**	**170,60**	**1730,29**