

МЕНЮ НА 09.01.2025г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
омлет молочный натуральный	150	17,70	17,90	27,60	405,00
чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,50	25,70	90,00
Хлеб пшеничный	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 свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	22,4	12,97	34,1	352,27
плов из птицы	200	25,81	28,12	32,89	502,19
чай с сахаром	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	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

Утверждаю:

Директор школы

11-18 лет



Игодеева

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
омлет молочный натуральный	200	14,80	13,50	17,50	257,98
чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,01	25,70	106,28
Хлеб пшеничный	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 свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	22,4	12,97	34,1	352,27
плов из птицы	220	25,81	28,12	32,89	502,19
чай с сахаром	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	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

МЕНЮ НА 10.01.2025г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным	210	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
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
отварной картофель с маслом сливочным	150	9,10	10,40	30,40	255,20
компот из сухофруктов	200	0,30		32,10	55,60
Хлеб ржаной	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

Утверждаю:

Директор школы

11-18 лет



.А.Лиходеева

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным	230	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
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
отварной картофель с маслом сливочным	180	15,00	29,40	29,40	455,46
компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	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