

МЕНЮ НА 09.09.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции				Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная на молоке	205	10,61	17,72	31,20	336,22
Чай с сахаром	180	2,50	0,20	22,30	103,54
Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	75,00	5,60	9,10	9,30	145,72
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	5,20	0,80	46,30	218,59
		23,91	27,82	109,10	804,07
ОБЕД					
салат из отварной свеклы	80	0,90	0,05	12,40	55,00
Суп куриный рисовый	200	26,40	4,50	18,60	226,35
тушеная капуста	150	7,70	16,74	31,40	315,99
котлета рубленая из мяса кур	100	15,00	29,40	29,40	455,46
Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		52,14	51,07	131,04	1225,99
Итого за день		76,05	78,89	240,14	2030,06

Утверждаю:
Директор школы



Игодеева

11-18 лет

Наименование блюда					Энергетическая ценность (гр)	Энергетическая (Ккал)
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная на молоке	220	10,61	17,72	31,20	336,22	
Чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54	
Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	90,00	5,60	9,10	9,30	145,72	
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	5,20	0,80	46,30	218,59	
		23,91	27,82	109,10	804,07	
ОБЕД						
салат из отварной свеклы	100	0,90	0,05	12,40	55,00	
Суп куриный рисовый	250	26,40	4,50	18,60	226,35	
тушеная капуста	180	7,70	16,74	31,40	315,99	
котлета рубленая из мяса кур	100	15,00	29,40	29,40	455,46	
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,60	0,10	31,70	133,36	
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	39,83	
Итого		52,14	51,07	131,04	1225,99	
Итого за день		76,05	78,89	240,14	2030,06	

МЕНЮ НА 10.09.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
оладьи со сг. Молоком	210	17,70	17,90	27,60	405,00
чай с сахаром	200	0,20	0,50	25,70	90,00
салат из моркови	60	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					
салат из квашеной капусты	80	1,3	10,81	18,52	181,80
суп куриный с вермишелью	250	22,4	12,97	34,1	352,27
тефтели из говядины в томатном соусе	10	12	22	3,1	5,60
отварная греча	200	13,81	6,12	29,79	235,68
сок	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		51,65	52,28	124,75	948,53
Итого за день		70,95	72,08	207,65	1535,93

Утверждаю:

Директор школы

11-18 лет



Е.А.Лиходеева

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
оладьи со сг. Молоком	250	14,80	13,50	17,50	257,98
чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	106,28
салат из моркови	80	1,54	0,28	7,54	39,83
фрукты (яблоко, груша, апельсин)	100	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		18,08	14,07	58,28	443,93
ОБЕД					
салат из квашеной капусты	100	1,3	10,81	18,52	181,80
суп куриный с вермишелью	250	22,4	12,97	34,1	352,27
тефтели из говядины в томатном соусе	10	12	22	3,1	5,60
отварная греча	200	13,81	6,12	29,79	235,68
сок	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		51,65	52,28	124,75	948,53
Итого за день		69,73	66,35	183,03	1392,46

МЕНЮ НА 11.09.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
омлет натуральный доп гарнир свежий помидор	200	8,50	10,40	10,40	290,00
какао с молоком	180	0,10	0,00	10,43	40,00
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,60	0,60	13,30	61,00
Хлеб пшеничный с сыром	90	10,00	10,00	50,00	192,00
Итого		19,20	21,00	84,13	583,00
ОБЕД					
салат из свежих огурцов	80	2,1	8,1	16,62	95,90
суп куриный с клецками	250	12,4	8,6	30,4	105,90
овощное рагу с маслом с котлетой из говядины	230	9,10	10,40	30,40	255,20
кисель	200	0,30		32,10	55,60
Хлеб ржано-пшеничный	40	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



Е.А.Лиходеева

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
омлет натуральный доп гарнир свежий помидор	250	23,10	20,31	13,40	338,53
какао с молоком	200	0,20	0,01	25,70	106,28
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	5,20	0,80	46,30	218,59
Хлеб пшеничный с сыром	50	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		30,04	21,40	92,94	703,24
ОБЕД					
салат из свежих огурцов	100	2,1	9,1	16,62	161,38
суп куриный с клецками	250	22,4	12,97	42,1	385,07
овощное рагу с маслом с котлетой из говядины	250	15,00	29,40	29,40	455,46
кисель	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	1175,11
Итого за день		71,68	73,25	220,30	1878,34

МЕНЮ НА 12.09.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
макароны отварные с тертым сыром	210	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
хлеб пшеничный с маслом	60	5,00	5,00	0,00	63,00
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	5,20	0,80	46,30	218,59
Итого		29,14	36,02	113,74	916,79
ОБЕД					
салат из свежей капусты с кукурузой	70	2,1	2,1	6,2	96,60
суп из овощей со сметаной	250	8,60	7,90	21,30	117,20
рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	9,1	14,4	19,4	212,40
картофельное пюре	180	4,8	3,2	31,2	181,00
компот из свежих яблок	200	0,60	0,10	31,70	86,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	129,50
Итого		26,74	27,98	117,34	822,70

Утверждаю:

Директор школ

11-18 лет



А.Лиходеева

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
макароны отварные с тертым сыром	250/10	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
хлеб пшеничный с маслом	80	5,00	5,00	0,00	63,00
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	120	5,20	0,80	46,30	218,59
Итого		29,14	36,02	113,74	916,79
ОБЕД					
салат из свежей капусты с кукурузой	100	1,3	10,81	18,52	181,80
суп из овощей со сметаной	250	16,40	14,90	18,60	282,07
рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	23,8	14,1	38,1	384,92
картофельное пюре	200	4,8	3,2	31,2	181,00
компот из свежих яблок	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		48,44	43,39	145,66	1202,98

Итого за день		55,88	64,00	231,08	1739,49
---------------	--	-------	-------	--------	---------

Итого за день		77,58	79,41	259,40	2119,77
---------------	--	-------	-------	--------	---------

МЕНЮ НА 13.09.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
венигрет	200	5,00	16,70	27,60	284,20
Чай с сахаром	200	2,50	0,20	12,30	40,00
Хлеб ржаной с сыром	90	6,50	2,10	7,54	205,00
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	5,20	0,80	36,30	52,00
Итого		19,20	19,80	83,74	581,20
ОБЕД					
соленый огурец поруционный	80	1,3	5,8	18,52	15,00
суп рыбный с крупой	250	6,4	10,8	21,6	270,00
отварной рис	180	16,8	10,3	38,1	352,00
котлета из говядины в томатном соусе	90	15,00	29,40	29,40	455,46
компот из с/ф	200	0,60	0,10	31,70	55,60
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,50	7,54	129,50

Утверждаю:

Директор школы

11-18 лет



Е.А.Лиходеева

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
жареный картофель с соленым огурцом	200	23,10	20,31	13,40	338,53
Чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	106,28
Хлеб ржаной	50/25	1,54	0,28	7,54	39,83
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	120	0,00	0,00	10,00	44,00
Итого		24,84	20,60	56,64	484,65
ОБЕД					
соленый огурец поруционный	100	2,1	9,1	16,62	161,38
суп рыбный с крупой	300	22,4	12,97	42,1	385,07
отварной рис	200	30	48	16	526,00
котлета из говядины в томатном соусе	100	15,00	29,40	29,40	455,46
компот из с/ф	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	39,83

Итого		41,64	56,90	146,86	1277,56
Итого за день		60,84	76,70	230,60	1858,76

Итого		71,64	99,85	143,36	1701,11
Итого за день		96,48	120,45	200,00	2185,75