Утверждаю:
Директор школы иходеева

МЕНЮ НА 10.02.2025г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	,			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
вермишель молочная с маслом сливочным	150	10,61	17,72	31,20	336,22
Чай с сахаром и лимоном	200	2,50	0,20	22,30	103,54
бутерброд с сыром	55	5,60	9,10	9,30	145,72
яблоко	100	5,20	0,80	46,30	218,59
		23,91	**27,82**	**109,10**	**804,07**
ОБЕД					
огурец свежий	60	0,90	0,05	12,40	55,00
суп картофельный с фасолью на курином	250	26,40	4,50	18,60	226,35
биточки из свинины	100	7,70	16,74	31,40	315,99
рис припущенный с маслом сливочным	200	15,00	29,40	29,40	455,46
напиток лимонный	180	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	20	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**

11-18 лет

Наименование блюда		,ества (гр)			Энергетическая (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
вермишель молочная с маслом сливочным	200	10,61	17,72	31,20	336,22
Чай с сахаром и лимоном	200	2,50	0,20	22,30	103,54
бутерброд с сыром	65,00	5,60	9,10	9,30	145,72
яблоко	100	5,20	0,80	46,30	218,59
		23,91	**27,82**	**109,10**	**804,07**
ОБЕД					
огурец свежий	100	0,90	0,05	12,40	55,00
суп картофельный с фасолью на курином	300	26,40	4,50	18,60	226,35
биточки из свинины	120	7,70	16,74	31,40	315,99
рис припущенный с маслом сливочным	220	15,00	29,40	29,40	455,46
напиток лимонный	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	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 Е.А.Лиходеева

МЕНЮ НА 11.02.2025г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
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
мандарин	100	0,10	0,80	19,30	72,00
Итого		**19,30**	**19,80**	**82,90**	**587,40**
ОБЕД					
салат из квашеной капусты	60	1	1,9	3,7	36,90
рассольник со сметаной	260	7,1	8,3	26,9	216,60
котлета рыбная	100	10,1	12,4	12,1	206,30
картофель отварной	150	2,9	0,9	27,1	131,40
напиток яблочный	180	0,10	0,10	16,70	69,80
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	84,10
Итого		**23,80**	**24,00**	**103,50**	**745,10**
Итого за день		**43,10**	**43,80**	**186,40**	**1332,50**

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
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
мандарин	120	1,54	0,28	7,54	39,83
Итого		**18,08**	**14,07**	**58,28**	**443,93**
ОБЕД					
салат из квашеной капусты	100	1,6	1,9	3,7	39,40
рассольник со сметаной	300	7,1	8,3	26,9	216,60
котлета рыбная	100	10,1	12,4	12,1	206,30
картофель отварной	180	4	4,9	52,1	275,60
напиток яблочный	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	50	1,54	0,28	8,50	42,00
Итого		**24,94**	**27,88**	**135,00**	**913,26**
Итого за день		**43,02**	**41,95**	**193,28**	**1357,19**

Утверждаю:

Директор шк .А.Лиходеева

МЕНЮ НА 12.02.2025г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
каша янтарная с маслом сливочным	150	8,50	10,40	10,40	290,00
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,43	40,00
банан	150	0,60	0,60	13,30	61,00
Итого		**19,20**	**21,00**	**84,13**	**583,00**
ОБЕД					
помидор свежий	60	2,1	8,1	16,62	95,90
суп картофельный с зеленым гшорошком со сметаной	250	6	1,6	20	35,90
гуляш из филе куры	140	6,4	7	10,4	70,00
каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	9,10	10,40	30,40	255,20
чай с сахаром	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**

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
каша янтарная с маслом сливочным	200	23,10	20,31	13,40	338,53
Чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	106,28
банан	150	5,20	0,80	46,30	218,59
Итого		**30,04**	**21,40**	**92,94**	**703,24**
ОБЕД					
помидор свежий	100	2,1	9,1	16,62	161,38
суп картофельный с зеленым гшорошком со сметаной	250	10,4	2,97	22,1	60,87
гуляш из филе куры	150	12	10	20	100,00
каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	15,00	29,40	29,40	455,46
чай с сахаром	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**

Утверждаю:

Директор школ Тиходеева

МЕНЮ НА 13.02.2025г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
пудинг из творога с молочным соусом	150	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром и лимоном	200	2,50	0,20	22,30	103,54
батон	30	1,54	0,28	7,54	39,83
яблоко	130	5,20	0,80	46,30	218,59
Итого		**29,14**	**36,02**	**113,74**	**916,79**
ОБЕД					
огурец соленый	60	2,1	2,1	6,2	96,60
суп из овощей со сметаной	250	8,60	7,90	21,30	117,20
капуста тушеная с курой	200	9,1	14,4	19,4	212,40
напиток яблочный	180	0,60	0,10	31,70	86,00
Хлеб ржаной	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					
пудинг из творога с молочным соусом	200	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром и лимоном	200	2,50	0,20	22,30	103,54
батон	40	1,54	0,28	7,54	39,83
яблоко	150	5,20	0,80	46,30	218,59
Итого		**29,14**	**36,02**	**113,74**	**916,79**
ОБЕД					
огурец соленый	100	1,3	10,81	18,52	181,80
суп из овощей со сметаной	300	16,40	14,90	18,60	282,07
капуста тушеная с курой	250	23,8	14,1	38,1	384,92
напиток яблочный	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	30	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 14.02.2025г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	(Ккал)
ЗАВТРАК					
каша яневая 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 ржаной	50	6,50	2,10	7,54	205,00
мандарин	100	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
борщ с капустой картофелем со сметаной	250	6,4	10,8	21,6	270,00
запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	200	10	8	20	200,00
Чай с сахаром	200	0,60	0,10	31,70	55,60
Хлеб ржаной	20	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 яневая 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 ржаной	50	1,54	0,28	7,54	39,83
мандарин	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
борщ с капустой картофелем со сметаной	250	22,4	12,97	42,1	385,07
запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	250	20	38	11	300,00
Чай с сахаром	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	30	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**