

МЕНЮ НА 18.11.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции				Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
макароны с маслом и сыром	150	10,61	17,72	31,20	336,22
Чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
хлеб ржаной	40,00	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 соленый	60	0,90	0,05	12,40	55,00
суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	26,40	4,50	18,60	226,35
картофель тушеный с курой	200	15,00	29,40	29,40	455,46
напиток лимонный	180	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	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

Утверждаю:
Директор школы



Игодеева

11-18 лет

Наименование блюда		Калорийности (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
макароны с маслом и сыром	180	10,61	17,72	31,20	336,22
Чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
хлеб ржаной	50,00	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 соленый	100	0,90	0,05	12,40	55,00
суп картофельный с горохом на курином	250	26,40	4,50	18,60	226,35
картофель тушеный с курой	200	15,00	29,40	29,40	455,46
напиток лимонный	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 19.11.2024г.

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 с маслом	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 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 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

Утверждаю:

Директор школы

11-18 лет



Э.А.Лиходеева

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 с маслом	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 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 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

МЕНЮ НА 20.11.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
каша пшенная вязкая 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
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 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

Утверждаю:

Директор школы

11-18 лет



А.Лиходеева

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
каша пшенная вязкая на молоке с маслом	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
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 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

МЕНЮ НА 21.11.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
запеканка из творога со сгущенным молоком	150	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром и лимоном	200	2,50	0,20	22,30	103,54
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
суфле из печени со сметанным соусом соусе	100	9,1	14,4	19,4	212,40
отварные макароны с маслом	150	4,8	3,2	31,2	181,00
напиток лимонный	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

Утверждаю:

Директор школ

11-18 лет



Тиходеева

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
запеканка из творога со сгущенным молоком	200	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром и лимоном	200	2,50	0,20	22,30	103,54
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
суфле из печени со сметанным соусом соусе	100	23,8	14,1	38,1	384,92
отварные макароны с маслом	180				
напиток лимонный	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

МЕНЮ НА 22.11.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
каша гречневая молочная с маслом	200	5,00	16,70	27,60	284,20
Чай с сахаром	200	2,50	0,20	12,30	40,00
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 картофельный с рыбой	250	6,4	10,8	21,6	270,00
тефтели из свинины с рисом с соусом сметанным	100	10	8	20	200,00
пюре картофельное с сливочным маслом	150	6,8	2,3	18,1	152,00
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

Утверждаю:

Директор школы

11-18 лет



Е.А.Лиходеева

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
каша гречневая молочная с маслом	250	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	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 картофельный с рыбой	250	22,4	12,97	42,1	385,07
тефтели из свинины с рисом с соусом сметанным	100	20	38	11	300,00
пюре картофельное с сливочным маслом	180	10	10	5	226,00
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