

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Леньковская СОШ №1»

Умрихина О.А.

«21» 09 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПРИ МБОУ «ЛЕНЬКОВСКАЯ СОШ № 1»  
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
<b>День 1</b>							
<b>– завтрак:</b>	Овощи отварные (свекла или морковь)	60	0,67	2,25	3,73	39,85	248
	Котлета курин. ( полуфабрикат)	90	16,2	3,4	12	143,9	Т.к б/н
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10	227
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	300
	Бутерброд с маслом	30	1,27	11,3	7,7	137,5	377
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>24</b>	<b>23,72</b>	<b>72,9</b>	<b>603,45</b>	
<b>День 2</b>							
<b>– завтрак:</b>	Рыба, запеченная с яйцом	122	19,18	12,74	7,07	219,69	170
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45	241
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	283
<b>Итого за завтрак</b>		<b>542</b>	<b>26,27</b>	<b>20,71</b>	<b>86,44</b>	<b>587,19</b>	
<b>День 3</b>							

							54-12м-2020
<b>– завтрак:</b>	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	48	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	
	Сыр	10	2,34	3	--	37,1	366
		<b>540</b>	<b>36,12</b>	<b>16</b>	<b>83,8</b>	<b>624,42</b>	
Итого за завтрак							
<b>День 4</b>							
<b>– завтрак:</b>	Овощи натуральные (огурцы свежие )	60	0,40	0,06	1,98	8,4	246
	Голень куриная	100	26,2	13,8	0,2	230	211
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	
		<b>580</b>	<b>35,3</b>	<b>22,6</b>	<b>81,48</b>	<b>684,79</b>	
Итого за завтрак							
<b>День 5</b>							
<b>– завтрак:</b>	Запеканка из творога	200	28,67	12,11	29,1	342,23	141
	Банан	100	1,8	0,12	26,88	98	248
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
		<b>550</b>	<b>33,04</b>	<b>18,91</b>	<b>86,18</b>	<b>606,87</b>	
Итого за завтрак							
Неделя 2							
<b>День 6</b>							
	Овощи отварные (морковь)	60	0,67	2,25	3,73	39,85	248
<b>– завтрак:</b>	Шницель	90	13,7	15,06	7,4	227	189
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10	227
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
		<b>570</b>	<b>22,49</b>	<b>24,33</b>	<b>78,72</b>	<b>629,83</b>	
Итого за завтрак							

<b>День 7</b>							
<b>– завтрак:</b>	Овощи натуральные (огурцы свежие )	60	0,40	0,06	1,98	8,4	246
	Картофельная запеканка с мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75	185
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		<b>590</b>	<b>30,04</b>	<b>27,08</b>	<b>70,68</b>	<b>616,27</b>	
<b>День 8</b>							
<b>– завтрак:</b>	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90/40	12,63	13,54	9,16	208,6	204
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	--	21,15	85,07	276
Итого за завтрак		510	<b>23,79</b>	<b>19,21</b>	<b>90,16</b>	<b>628,28</b>	
<b>День 9</b>							
<b>– завтрак:</b>	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Голень куриная	100	26,2	13,8	0,2	230	Т.к
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45	241
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	283
Итого за завтрак		<b>580</b>	<b>33,15</b>	<b>21,69</b>	<b>71,1</b>	<b>611,3</b>	
<b>День 10</b>							
<b>– завтрак:</b>	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	377
	Груша	150	1,27	1,62	22,12	91,56	
Итого за завтрак:			<b>16,21</b>	<b>21,61</b>	<b>86,72</b>	<b>589,7</b>	

Итого за завтрак:							
Среднее значение за период:			22,84	21,31	88,81	612,46	

Повар



Степанова Н.А.