

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Леньковская СОШ №1»

Умрихина О.А.

« 12 » 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ 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)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
– завтрак:							
	Котлета курин. (полуфабрикат)	90	16,2	3,4	12	143,9	Т.к.
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		670	27,46	12,39	103,6	638,93	
День 2							
– завтрак:	Овощи отварные (морковь)	100	1,12	3,76	6,22	66,42	248
	Рыба, запеченная с яйцом	122	19,18	12,74	7,07	219,69	170
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,54	241
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	283
Итого за завтрак		702	28,82	26,01	96,51	738,52	
День 3							
– завтрак:	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	-	21,15	85,07	276
	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	1
	Хлеб	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за завтрак		650	33,33	18,84	94,92	684,93	
День 4							
– завтрак:	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	3,3	14,0	246
	Голень куриная	100	26,2	13,8	0,2	230	Т.к
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	219
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
Итого за завтрак		640	35,3	24,26	102,22	795,95	
День 5							
– завтрак:	Макаронны, запеченные с сыром	180	6,12	9,54	33,6	262,8	124
	Яблоки печеные	75	0,28	0,28	27,15	112,24	99
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
Итого за завтрак		555	14,22	10,62	122,29	657,68	
Неделя 2							
День 6							
– завтрак:	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Гренки из пшеничного хлеба	100	11,9	1,41	78,27	373,68	75
	Сок 200 гр	200	-	-	20	80	
	Овощи отварные (свекла)	100	1,12	3,76	6,22	66,42	248

	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Итого за завтрак		850	15,18	11,51	130,44	689,55	
День 7							
<i>– завтрак:</i>	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	3,3	14,0	246
	Картофельная запеканка с мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75	185
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	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		650	31,98	27,28	73,63	669,07	
День 8							
<i>– завтрак:</i>	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90/50	12,9	15,38	11,78	237,4	204
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	219
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	283
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за завтрак		670	27,79	21,41	116,92	823,76	
День 9							
<i>– завтрак:</i>	Голень куриная	100	26,2	13,8	0,2	230	Т.к
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,54	241
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	--	21,15	85,07	276
Итого за завтрак		580	34,28	23,31	76,68	653,69	
День 10							
<i>– завтрак:</i>	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
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	377

	Банан	100	1,8	0,12	26,88	108	
Итого за завтрак		640	22,64	21,79	88,35	734,14	
Среднее значение за период:			25,1	22,74	100,56	708,62	

Повар



Степанова Н.А.