

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Леньковская СОШ №1»

Умрихина О.А.

« 22 » _____ 2024



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 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 День 1							
- завтрак:	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,4	0,06	1,98	8,4	246
	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	
Итого за завтрак		670	27,46	12,05	95,78	600,33	
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							
<i>– завтрак:</i>	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	
Итого за завтрак		550	32,53	18,64	87,42	646,93	
День 4							
<i>– завтрак:</i>	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		680	35,3	24,26	102,22	795,95	
День 5							
<i>– завтрак:</i>	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	86,18	657,68	
Неделя 2							
День 6							
<i>– завтрак:</i>	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
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Овощи отварные (свекла)	100	1,12	3,76	6,22	66,42	248
Итого за завтрак		650	15,18	11,51	110,44	609,55	

Среднее значение за период:			23,98	22,99	92,58	684,46	
-----------------------------------	--	--	-------	-------	-------	--------	--

Повар



Степанова Н.А.