

Утверждаю:
Директор школы:

Мокин В.Е.

Примерное меню

№	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	02.09.2024 понедельник	салат картофельный с соленым огурцом					
		из/горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89
		рассольник	200	3,11	4,42	11,94	100,69
		кисель	180	0,19	0,04	22,30	87,74
		конфета	12	0,4	0,0	11,3	46,8
		вафли	15	5,0	29,0	58,0	500
		хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		плов	200	22,03	22,11	37,61	134,84
		ИТОГО		34,97	59,13	166,66	1021,96
2	03.09.2024 вторник	салат картофельный с соленым огурцом и з/горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89
		суп гороховый	200	6,03	4,57	15,59	127,86
		гречка с соусом и курицей	240	23,1	21,17	40,8	325,89
		компот из с/фруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72
		хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		печенье	15	7,50	11,8	74,40	433,38
		сок	200	0,4	0,0	11,3	46,8
		ИТОГО		41,97	41,15	190,7	1182,96
3.	04.09.2024 среда	салат картофельный с соленым огурцом и з/горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89
		суп рыбный	200	1,46	5,09	7,57	64,35
		куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	11,21
		каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	9,01
		хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		вафли	15	5,0	29,0	58,0	500,
		конфета	12	8,6	39,5	5,13	576,6
		чай-шиповник	180	0,17	0,07	13,39	58,09
		ИТОГО		42,57	98,39	150,4	1371,15
4	05.09.2024 четверг	салат картофельный с соленым огурцом и з/горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89
		борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,35
		солянка					
		хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		фрукт	200	0,4	0,4	9,8	44,4
		печенье	15	7,50	11,8	74,40	433,8
		кисель	180	0,19	0,04	22,30	87,74
		ИТОГО		13,79	18,89	139,58	782,18

5	06.09.2024 пятница	салат картофельный с соленым огурцом и з/горошком рассольник макароны с соусом и курицей сок фруктовый хлеб конфета печенье	60 200 240 180 40 12 15	1,08 3,11 14,61 0,80 3,16 8,6 7,50	3,16 4,42 14,61 0,18 0,40 39,5 11,8	6,19 11,94 23,0 18,18 19,32 5,13 74,40	57,89 100,69 79,88 82,0 94,00 576,6 433,8
		ИТОГО		38,86	74,07	158,16	1424,86
6	09.09.2024 понедельник	салат из свежей капусты и з/горошком каша из разных круп кисель сок хлеб конфета вафли	60 180 180 200 40 12 15	0,92 5,04 0,19 0,4 3,16 8,6 5,0	2,05 6,34 0,04 0,0 0,40 39,5 29,0	4,62 30,84 22,30 11,3 19,32 5,13 58,0	41,22 201,59 87,74 46,8 94,00 576,6 500
		ИТОГО		23,31	77,33	151,51	1547,95
7	10.09.2024 вторник	салат из свежей капусты и з/горошком суп гороховый плов компот из с/фруктов хлеб печенье фрукт	60 200 200 180 40 15 200	0,92 6,03 22,03 0,70 13,16 7,50 0,4	2,05 4,57 22,11 0,05 0,40 11,8 0,4	4,62 15,39 37,61 19,32 74,40 9,8	41,22 127,86 438,54 94,00 433,8 44,4
		ИТОГО		40,74	41,38	161,34	1179,82
8	11.09.2024 среда	салат из свежей капусты с помидорами щи гречка с соусом и курицей кисель хлеб вафли фрукт	60 200 240 180 40 15 150	0,76 1,57 23,1 0,19 3,16 5,0 0,60	4,09 3,12 21,17 0,04 0,40 29,0 0,60	4,01 5,82 40,8 22,30 19,32 58,0 14,70	56,47 68,47 325,89 87,74 94,00 500,0 70,50
		ИТОГО		34,38	58,42	159,95	1203,07
9	12.09.2024 четверг	соленый огурчик суп рыбный с сайрой картофельное пюре с соусом и курицей чай шиповник хлеб фрукт печенье	60 200 240 180 40 150 15	0,8 1,46 5,98 0,17 3,16 0,60 7,50	0,1 5,09 5,1 0,07 0,40 0,60 11,8	4,6 7,57 29,56 13,39 19,32 14,70 74,40	13,0 64,35 138,19 58,09 94,00 70,50 433,8
		ИТОГО		19,67	23,16	163,54	871,93
10	13.09.2024 пятница	зеленый горошек борщ гречка с соусом и курицей кисель хлеб фрукт вафли	20 200 240 180 40 200 15	0,62 1,46 23,1 0,19 3,16 0,80 5,0	0,04 3,09 21,17 0,04 0,40 0,80 29,0	1,30 7,57 40,8 22,30 19,32 19,60 58,0	8,00 64,35 325,89 87,74 94,00 94,00 500,0
		ИТОГО		34,33	54,54	168,89	1173,98