

5-9



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	60	1,08	3,16	6,19	57,89
		из/горошком	200	3,11	4,42	11,94	100,69
		рассольник	180	0,19	0,04	22,30	87,74
		кисель	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		хлеб	200	22,03	22,11	37,61	134,84
		плов					
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
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
		чай-шиповник	180	0,17	0,07	13,39	58,09
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
		печенье	15	7,50	11,8	74,40	433,8
		кисель	180	0,19	0,04	22,30	87,74
5	06.09.2024 пятница	салат картофельный с соленым огурцом и з/горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89
		рассольник	200	3,11	4,42	11,94	100,69
		макароны с соусом и курицей	240	14,61	14,61	23,0	79,88
		сок фруктовый	180	0,80	0,18	18,18	82,0
		хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00

6	09.09.2024 понедельник	салат из свежей капусты и з/горошком каша из разных круп кисель сок хлеб	60 180 180 200 40	0,92 5,04 0,19 0,4 3,16	2,05 6,34 0,04 0,0 0,40	4,62 30,84 22,30 11,3 19,32	41,22 201,59 87,74 46,8 94,00
7	10.09.2024 вторник	салат из свежей капусты и з/горошком суп гороховый плов компот из с/фруктов хлеб	60 200 200 180 40	0,92 6,03 22,03 0,70 13,16	2,05 4,57 22,11 0,05 0,40	4,62 15,39 37,61 19,32	41,22 127,86 438,54 94,00
8	11.09.2024 среда	салат из свежей капусты с помидорами щи гречка с соусом и курицей кисель хлеб	60 200 240 180 40	0,76 1,57 23,1 0,19 3,16	4,09 3,12 21,17 0,04 0,40	4,01 5,82 40,8 22,30 19,32	56,47 68,47 325,89 87,74 94,00
9	12.09.2024 четверг	соленый огурчик суп рыбный с сайрой картофельное пюре с соусом и курицей чай шиповник хлеб	60 200 240 180 40	0,8 1,46 5,98 0,17 3,16	0,1 5,09 5,1 0,07 0,40	4,6 7,57 29,56 13,39 19,32	13,0 64,35 138,19 58,09 94,00
10	13.09.2024 пятница	зеленый горошек борщ гречка с соусом и курицей кисель хлеб	20 200 240 180 40	0,62 1,46 23,1 0,19 3,16	0,04 3,09 21,17 0,04 0,40	1,30 7,57 40,8 22,30 19,32	8,00 64,35 325,89 87,74 94,00