

Утверждаю
 директор МБОУ
 "Красноярская СОШ"
 /
 Иванова Л.Ю.

**Примерное меню
 для учащихся 5-11 х классов и группы продленного дня на 10 дней
 МБОУ "Красноярская СОШ" на 2024-2025 учебный год**

		Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн.ценнос ть	Витам ин С	мине ралы
1-й день								
1	Суп картофельный гороховый на костном бульоне	250	6.600	5.700	22.300	170.000	35	
2	Гречка отварная с маслом	160	6.400	12.200	45.600	326.000		
3	Голень куриная	90	13.600	13.600	3.900	195.000		
4	Хлеб порционный	60	3.240	0.080	6.768	160.160		
5	Компот с/ф	200	0.600	0.000	33.600	129.800	12.1	780
			30.440	31.580	112.168	980.960		
	Итого за день:		30.440	31.580	112.168	980.960	47.1	780
2-й день								
1	Суп картофельный с макаронами на костном бульоне	250	4.200	11.000	29.000	252.000	34.1	
2	Рагу овощное с мясом	250	9.030	19.440	3.770	231.400		
3	Чай с сахаром	215	0.000	0.000	30.600	118.000		
4	Хлеб порционный	60	3.240	0.080	6.768	160.160		
			16.470	30.520	70.138	761.560		
	Итого за день:		16.47	30.52	70.14	761.56	34.1	0
3-й день								
1	Борщ с капустой на костном бульоне	250	5.000	8.200	51.400	304.000		
2	Макароны отварные с маслом	160	6.300	4.050	36.625	198.000		
3	Тефтели куриные	90	8.663	15.190	12.561	221.051		
4	Компот с/ф	200	0.600	0.000	33.600	129.800	10	
5	Хлеб порционный	60	3.240	0.080	6.768	160.160		
			23.803	27.520	140.954	1013.011		
	Итого за день:		23.803	27.520	140.954	1013.011	10	0
4-й день								
1	Рассольник ленинградский на костном бульоне	250	2.974	9.290	11.792	140.930	140.8	
2	Рыба горбуша в белом соусе	90	11,6	10.400	56.800	372.000		
3	Картофельное пюре	150	8.663	15.190	12.561	221.051		
4	Хлеб порционный	60	3.240	0.080	6.768	160.160		
5	Чай с сахаром	200	0.200	0.000	15.039	57.190		
			15.077	34.960	102.960	951.331		
	Итого за день:		15.077	34.960	102.960	951.331	140.8	0
5-й день								
1	Ши из свежей капусты на костном бульоне	250	2.000	6.530	14.300	110.000	61.9	13
2	Рис отварной с маслом	160	2.040	4.937	9.965	92.340	114	
3	Котлета куриная с соусом	120	9.030	19.440	3.770	231.400		
4	Компот с/ф	200	0.600	0.000	33.600	129.800	10	
5	Хлеб порционный	60	3.240	0.080	6.768	160.160		
			16.910	30.987	68.403	723.700		
	Итого за день:		16.910	30.987	68.403	723.700	185.9	13
6-й день								
1	Суп картофельный гороховый на костном бульоне	250	6.600	5.700	22.300	170.000	35	
2	Макароны отварные с маслом	160	6.400	12.200	45.600	326.000		
3	Голень куриная	90	13.600	13.600	3.900	195.000		
4	Хлеб порционный	60	3.240	0.080	6.768	160.160		
5	Чай с сахаром	215	2.900	3.850	16.750	115.500		
			32.740	35.430	95.318	966.660		
	Итого за день:		32.740	35.430	95.318	966.660	49	49
7-й день								
1	Рассольник на костном бульоне	250	2.900	3.850	16.750	115.500		
2	Плов с мясом	250	6.300	4.050	36.625	198.000		
3	Чай с лимоном	222	0.600	0.000	33.600	129.800	10	
4	Хлеб порционный	80	3.240	0.080	6.768	160.160		
			13.040	7.980	93.743	603.460		
	Итого за день:		13.040	7.980	93.743	603.460	10	0

8-й день							
1	Борщ с капустой на костном бульоне	250	5.000	8.200	51.400	304.000	
2	Макароньы отварные с маслом	160	6.300	4.050	36.625	198.000	
3	Тефтели куриные	90	8.663	15.190	12.561	221.051	
4	Компот с/ф	200	0.000	0.000	30.600	118.000	
5	Хлеб порционный	60	3.240	0.080	6.768	160.160	
	Итого за день:		23.203	27.520	137.954	1001.211	0 0
9-й день							
1	Суп картофельный с макаронами на костном бульоне	250	4.200	11.000	29.000	252.000	34.1
2	Рыба горбуша в белом соусе	90	6.400	12.200	45.600	326.000	
3	Картофельное пюре	150	8.663	15.190	12.561	221.051	
4	Чай с сахаром	200	0.600	0.000	33.600	129.800	10
5	Хлеб порционный	60	3.240	0.080	6.768	160.160	
	Итого за день:		23.103	38.470	127.529	1089.011	44.1 0
10-й день							
1	Щи из свежей капусты на костном бульоне	250	2.040	4.937	9.965	92.340	114
2	Котлета куриная	90	4.200	11.000	29.000	252.000	34.1
3	Макароньы отварные с маслом	160	9.030	19.440	3.770	231.400	
4	Компот с/ф	200	0.000	0.000	30.600	118.000	15 15
5	Хлеб порционный	60	3.240	0.080	6.768	160.160	
	Итого за день:		18.510	35.457	80.103	853.900	163.1 15

Исполнитель Шкарлет А.И. 89081130788

