

Утверждаю
Директор школы

/С. И. Окунев/

Меню МБОУ СОШ с. Крутое на 2024-2025 учебный год
возрастная категория: от 7-11 лет

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность
						ккал
	Неделя: первая					
	Сезон: осенний -зимний-весенний					
	Возрастная категория: 7-11 лет					
	День: Понедельник					
	завтрак					
206	макароны отварные с сыром	150	6,00	4,9	24,1	280
1	бутерброд с маслом	30.окт	3,06	9,44	18,275	170
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
338	фрукты	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	500	9,86	14,94	71,015	544,34
	обед					
	салат из свеклы	60	1	2,51	4,91	46,26
206	суп картофельный с бобовыми на к/б	200	4,39	4,22	13,06	107,80
304	плов из птицы	240	20,30	17,00	35,69	377,00
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	29,07	24,41	107,82	762,2
	Итого за день:	1260	38,93	39,35	178,835	1306,54

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность
						ккал
День: вторник						
	завтрак					
185	каша из овсяных хлопьев мол жидк	150	6,66	11,00	22,64	230,00
1	батон	50	2,30	0,90	15,30	79,00
943	чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00
338	фрукты	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	500	9,76	12,5	66,58	403,34
	обед					
13/17	Огурец свежий/соленый	60	0,46	3,65	1,43	40,38
87	суп картоф с пшеном и рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80
378	Каша гречневая с маслом	154				
637	Курица отварная	90	16,88	10,88	0,00	165,00
868	компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	24,76	108,00
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	764	27,73	21,93	67,06	584,12
	Итого за день:	1264	37,49	34,43	133,64	987,46

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность ккал
День: среда						
	завтрак					
93	суп молочный с макарон издел	150	5,75	5,21	18,84	184,50
1	бутерброд с маслом	30.10.	3,06	9,44	18,28	170,00
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
338	фрукты	110	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	500	9,61	15,25	65,76	448,84
	обед					
43	салат из свежей капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,20
44	суп свекольный на к/б со сметаной	200	6,80	5,90	15,30	72,82
694	картофельное пюре	150	3,40	53,35	20,52	152,50
244	рыба припущенная с овощами	90	13,78	7,85	6,53	150,00
868	компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	24,76	108,00
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	29,06	72,77	104,17	757,24
	Итого за день:	1260	38,67	88,02	169,93	1206,08

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность
						ккал
<i>День:</i>	четверг					
	завтрак					
438	Омлет натуральный	160	14,27	22,16	2,65	267,93
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
338	фрукты	140	1,00	1,00	20,50	92,88
	Итого:	500	15,47	23,16	37,15	388,81
	обед					
13/17	огурец свежий/соленый	60	0,46	3,65	1,43	40,38
208	суп картофельный с макарон издел	200	7,7	6,6	15,7	162,36
436	жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	270
867	фруктовый напиток	200	0,08	0,00	19,50	94,20
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	39,11	18,4	87,98	703,88
	Итого за день:	1260	54,58	41,56	125,13	1092,69

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность
						ккал
День:	пятница					
	завтрак					
469	запеканка из творога	150	27,84	18,00	32,40	279,60
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
338	фрукты	150	0,90	0,90	21,96	99,51
	Итого:	500	28,94	18,9	68,36	407,11
	обед					
126	кабачковая икра	60	1,60	5,10	6,80	80,00
187	щи из свежей капусты с картофелем	200	17,23	14,11	6,79	222,49
114	макароны отварные	150/4	5,52	4,52	26,45	168,45
637	курица отварная	90	16,88	10,88	0,00	165,00
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	764	44,61	35,29	94,2	867,08
	Итого за день:	1264	73,55	54,19	162,56	1274,19

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность
						ккал
	Неделя: вторая					
	Сезон: осенне-зимний					
	Возрастная категория:7-11 лет					

№реп	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность
						ккал
День:	понедельник					
	завтрак					
173	каша манная	150	8,00	6,83	38,63	248,00
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
1	бутерброд с маслом	30.окт	3,06	9,44	18,28	170,00
338	фрукты	110	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	500	11,86	16,87	85,545	512,34
	обед					
13/17	Огурец соленый/свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,38
197	рассольник петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,60
114	макароны отварные	150/4	5,52	4,52	26,45	168,45
306м	биточек их мяса птицы	90	6,90	8,48	9,38	129,90
868	компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	24,76	108,00
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	610	12,54	16,9	78,24	511,82
	Итого за день:	1110	24,4	33,77	163,785	1024,16

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность
						ккал
День: вторник						
	завтрак					
168	каша вязкая с масл и сах, мол(рис)	150	2,32	3,96	28,97	161,00
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
1	бутерброд с маслом	30.окт	3,06	9,44	18,28	170,00
338	фрукты	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	500	6,18	14	75,885	425,34
	обед					
43	салат из свежей капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,20
209	суп картоф с мяс фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80
694	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
294	котлета рубленая из птицы	90	2,40	5,50	8,80	104,70
868	компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	24,76	108,00
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	16,37	20,53	104,66	688,89
	Итого за день:	1260	22,55	34,53	180,545	1114,23

№репс	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность
						ккал
День: среда						
	завтрак					
392	каша молочная "Дружба"	150	6,32	10,18	26,34	223,16
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
3	бутерброд с сыром	30.окт	5,255	7,645	16,18	154,445
338	фрукты	110	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	500	12,375	18,425	71,16	471,945
	обед					
13/17	огурец свежий/соленый	60	0,46	3,65	1,43	40,38
170	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82
679	каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
591	гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2
868	компот из яблок	200	0,16	0,00	24,76	108,00
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	32,59	31,76	196,39	765,97
	Итого за день:	1260	44,965	50,185	267,55	1237,915

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность
						ккал
День:	четверг					
	завтрак					
421	макароны запеченные с сыром	150	6	4,9	24,1	280
944	чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00
1	бутерброд с маслом	30.окт	3,06	9,44	18,28	170,00
338	фрукты	110	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	500	9,86	14,94	71,015	544,34
	обед					
126	кабачковая икра	60	1,6	5,1	6,8	80
204	суп картоф с пшеном и рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80
378	рис отварной	150/5	3,86	11,42	38,54	260,00
301	птица тушеная	90	26,88	21,87	8,43	225,00
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб ржаной	60	3,34	0,68	29,40	136,94
	Итого:	760	42,61	45,79	119,4	929,94
	Итого за день:	1260	52,47	60,73	190,415	1474,28

№рец	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич
			белки	жиры	углеводы	ценность
						ккал
День:	пятница					
	завтрак					
189	каша пшенная молочная	150	11,20	13,80	48,80	366,00
395	кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34
338	фрукты	100	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	510	14,92	17,06	77,62	525,68
	обед					
13/17	огурец соленый или свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,38
208	суп картоф с макарон издел	200	2,15	2,27	13,71	83,80
608	котлета из мяса птицы	90	2,40	5,50	8,80	104,70
694	картофельное пюре	150	3,40	53,35	20,52	152,50
867	фруктовый напиток	200	0,08	0,00	19,51	94,20
	хлеб ржаной	60	1,67	0,34	14,70	68,47
	Итого:	760	10,16	65,11	78,67	544,05
	Итого за день:	1270	25,08	82,17	156,29	1069,73
ИТОГО за 10 дней		12468	412,685	518,935	1728,68	11787,28

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КРУТОЕ
ДОБРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ,
Окунев Сергей Иванович, Директор

19.09.24 15:10 (MSK)

Сертификат 2BEBA861C0BF5FA9FC9B59FEEDFEEC86