

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Покровская средняя школа

Воронков В.В.



«2» сентября 2024г.

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1–11 классов.

День	№ п/п	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр. мл.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/калл
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 день							
Завтрак 1–4 классы	1.	Манная каша (молочная)	200	3,24	3,87	33,77	182,87
	2.	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	74,2
	3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131
	4.	Сыр твердый	15	3,68	4,64	0	56,48
	5.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	6.	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,81	57,81
		Итого:		575	11,08	18,38	87,58
Завтрак 5–11 классы	1.	Масло сливочное	20	0,0	8,20	0,10	74,2
	2.	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131
	3.	Сыр твердый	15	3,68	4,64	0	56,48
	4.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	5.	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,81	57,81
		Итого:		385	7,84	14,51	53,81
Обед 1–11 классы	1.	Борщ из свежей капусты	250	2,52	4,65	19,12	150
	2.	Сметана	10	2,7	10	3,9	119
	3.	Каша гречневая гарнир	180	4,53	9,82	22,25	243,89
	4.	Котлета из курицы	90	16,13	18,34	4,7	201,5
	5.	Винегрет овощной	60	0,68	3,09	4,22	47,41
	6.	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
	7.	Хлеб ржаной	50	2,76	0,44	20,8	10
		Итого:		840	29,36	46,34	99,75
2 день							
За вт ра	1.	Картофельное пюре	180	3,40	6,06	20,52	150,22

	2.	Птица тушеная в соусе	110	7,06	6,46	1,44	92,14
	3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131
	4.	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74
	5.	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
	6.	Фрукты свежие	130	0,36	0,14	12,13	51,22
		Итого:		700	19,62	21,57	96,87
Завтрак 5-11 классы	1.	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74
	2.	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
	3.	Фрукты свежие	130	0,36	0,14	12,13	51,22
		Итого:	360	5,36	7,55	50,01	289,43
Обед 1-11 классы	1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88
	2.	Плов из курицы	240	22,42	18,80	39,46	416
	3.	Хлеб ржаной	50	2,76	0,44	20,8	98,4
	4.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	5.	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
		Итого:	770	29,58	23,91	113,9	782,63
3 день							
Завтрак 1-4 классы	1.	Каша рисовая молочная	200	2,92	3,87	35,21	187,43
	2.	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	74,2
	3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131
	4.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	5.	Фрукты свежие	140	1,5	0,5	21	96
	6.	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
		Итого:	630	10,15	11,9	118,13	620,22
Завтрак 5-11 классы	1.	Сыр твердый	15	3,68	4,64	0	57,6
	2.	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131
	3.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	4.	Фрукты свежие	140	1,5	0,5	21	96
	5.	Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
		Итого:	435	10,91	8,47	82,82	451,15
Обед 1-11 классы	1.	Суп гороховый с картофелем	250	5,49	5,28	16,33	134,80
	2.	Макаронные отварные	180	8,46	10,23	47,86	317,35
	3.	Гуляш из курицы	90	12,2	2,4	2,6	83,1
	4.	Овощи маринованные (огурец)	60	2,8	0,0	1,3	16

	5.		Хлеб ржаной	50	2,76	0,44	20,8	98,4
	6.		Компот из сухо- фруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
	7.		Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
		Итого		860	33,58	20,18	135,57	858,22
4 день								
Завтрак 1-4 классы	1.		Творожная запе- канка	150	18	9	3	169
	2.		Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131
	3.		Масло сливочное	20	0,0	8,20	0,10	74,2
	4.		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52
	5.		Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,81	57,54
		Итого:		520	25,58	22,59	67,3	574,83
Завтрак 5-11 клас- сы	1.		Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131
	2.		Масло сливочное	20	0,0	8,20	0,10	74,2
	3.		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52
	4.		Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,81	57,54
		Итого:		370	7,58	13,59	64,3	409,83
Обед 1-11 классы	1.		Рассольник «Ле- нинградский»	250	3,99	5,11	16,92	129,63
	2.		Сметана	10	2,7	10	3,9	119
	3.		Картофельное пюре	180	3,40	6,06	20,52	150,22
	4.		Рыба тушеная с овощами	120	11,10	6,28	5,22	121,80
	5.		Хлеб ржаной	50	2,76	0,44	20,8	98,4
	6.		Кисель из кон- центрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10
	7.		Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
		Итого:		840	26,22	29,74	117,32	841,82
5 день								
Завтрак 1-4 классы	1.		Рис отварной	180	6,60	5,73	37,89	229,53
	2.		Гуляш из говяди- ны	90	11,56	20,35	3,08	241,71
	3.		Огурец свежий (порционно)	60	0,8	0,1	3,4	7
	4.		Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131
	5.		Кофейный наπι- ток	200	3,17	5,58	15,96	126,74
	6.		Фрукты свежие	80	0,81	0,31	13,34	
	7.		Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
		Итого:		690	28,57	35,4	120,49	915,74
Завтрак 5-11 классы	1.		Кофейный наπι- ток	200	3,17	5,58	15,96	126,74
	2.		Фрукты свежие	80	0,81	0,31	13,34	
	3.		Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
		Итого:		310	5,81	7,72	51,22	297,6

Обед 1-11 классы		Суп рисовый с картофелем	250	1,98	2,74	14,58	90,90
		Рагу из курицы	240	16,52	23,13	23,20	367,05
		Салат из свеклы	60	0,99	2,50	4,91	46,10
		Сок фруктовый	200	0,10	0,00	20,20	81,20
		Хлеб ржаной	50	2,76	0,44	20,8	98,4
		Итого:		800	22,35	28,81	83,69
6 день							
Завтрак 1-4 классы		Геркулесовая каша	200	4,1	3	12	98
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	74,2
		Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131
		Сыр твердый	15	3,68	4,64	0	53,79
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
		Итого:		475	11,68	17,34	52
Завтрак 5-11 классы		Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131
		Сыр твердый	15	3,68	4,64	0	53,79
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
		Итого:		265	7,58	6,14	39,9
Обед 1-11 классы		Щи из свежей капусты	250	2,52	5,94	11,78	150
		Сметана	10	2,7	10	3,9	119
		Макаронные отварные	180	5,93	4,11	39,51	317,35
		Биточек куриный	100	18,69	18,38	7,0	271,1
		Помидор свежий нарезка	100	0,55	0,1	1,9	11,5
		Хлеб ржаной	50	2,76	0,44	20,8	98,4
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
		Итого:		890	33,19	38,97	109,65
7 день							
Завтрак 1-4 классы		Омлет с сыром	200	11,1	13,5	1,6	172,3
		Свежий огурец нарезка	30	0,4	0,55	1,7	7
		Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131
		Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74
		Фрукты свежие	140	1,5	0,5	21	96
		Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
		Итого:		650	21,8	23,46	87,08
Завтрак 5-11 классы		Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74
		Фрукты свежие	140	1,5	0,5	21	96
		Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
		Итого:		370	6,5	7,91	58,88
Обед		Суп овощной на	250	5,4	0,6	3,4	40,6

		курином бульоне						
		Жаркое по-домашнему с курицей	280	10,4	6,1	4,4	114,1	
		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,5	5	15	111	
		Компот из яблок	200	0,04	0,00	24,76	99,20	
		Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47	
		Итого:	860	19,17	13,08	69,48	472,32	
8 день								
Завтрак 1-4 классы		Каша пшеничная молочная	200	4	7	19	150	
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	74,2	
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	
		Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131	
		Фрукты свежие	120	0,4	0,3	10,3	47	
		Итого:	580	8,3	17	69,3	463,4	
Завтрак 5-11 классы		Масло сливочное	20	0,0	8,20	0,10	74,2	
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	
		Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131	
		Фрукты свежие	120	0,4	0,3	10,3	47	
		Итого:	390	4,3	10	50,3	308,4	
Обед 1-11 классы		Суп харчо на курином бульоне	250	2,2	0,7	3,9	30,2	
		Пюре картофельное	180	3,40	6,06	20,52	150,22	
		Котлета рыбная	100	12,4	8,7	4,7	145	
		Хлеб ржаной	50	2,76	0,44	20,8	98,4	
		Сок фруктовый	200	0,10	0,00	20,20	81,20	
		Итого:	880	20,86	15,9	70,12	507,02	
9 день								
Завтрак 1-4 классы		Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,03	20,72	150,75	
		Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	
		Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131	
		Фрукты свежие	80	0,81	0,31	13,34	59,39	
		Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47	
		Итого:	610	12,53	8,69	98,92	524,01	
Завтрак 5-11 классы		Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	
		Фрукты свежие	80	0,81	0,31	13,34	59,39	
		Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47	
		Итого:	310	3,08	2,16	63,3	284,96	

Обед 1-11 классы		Суп пшеничный с картофелем	250	11,2	5,4	6,1	115,8
		Рис отварной	180	6,60	5,73	37,89	229,53
		Рыба тушеная	90	20	1	0	89
		Хлеб ржаной	50	2,76	0,44	20,8	98,4
		Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74
		Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
		Итого:		800	45,56	19,98	102,67
10 день							
Завтрак 1-4 классы		Каша гречневая	180	8,63	6,09	38,64	243,89
		Котлета из говядины с соусом	140	13,99	22,25	14,13	312,73
		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
		Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131
		Фрукты свежие	120	0,4	0,3	10,3	47
		Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
	Итого:		720	28,75	31,97	124,89	902,29
Завтрак 5-11 классы		Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
		Сыр твердый	15	3,68	4,64	0	53,79
		Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131
		Фрукты свежие	120	0,4	0,3	10,3	47
		Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
		Итого:		415	9,81	8,27	72,12
Обед 1-11 классы		Рассольник «Ленинградский»	250	2,5	2,3	6,2	55,6
		Плов из курицы	180	25,45	29,25	50,14	416,72
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
		Хлеб ржаной	50	2,76	0,44	20,8	98,4
		Кондитерское изделие	30	1,83	1,83	21,92	111,47
		Итого:		710	32,58	33,82	123,82