

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ 1-Федоровская ООШ

 /Т.В.Шанцова/

" " _____ г.



Примерное МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет на 2024-2025 год
осенне-зимний период

511	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	80	12	4	8	116	42,7	24	146,8	0,59	0,07	0,34	21
54-4г	Макароны отварные	150	5	5	33	197	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,0	25,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0,0	7,0	28,0	6,9	4,6	8,5	0,7	0,0	1,2	0,4
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	0,01	13	1	35	0	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	14	1	35,0	0	0,0	0,0
	ИТОГО:	575	24,75	14,9	114,2	699,5	55,45	80,94	201,9	72,62	0,14	1,5	46,58
5 ДЕНЬ													
54-28м-	жаркое по-домашнему из курицы	200	25	6	18	226	25,0	101,0	216,0	167,0	0,1	10,3	32,7
943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	0,01	13	1	35,0	0	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	14	1	35	0	0,0	0,0
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	1	0	2	9,0	14,0	8,4	25	0,36	0,02	6,0	6,0
	ИТОГО:	520	30	6	61	391	45,02	136,4	243	237,36	0,16	16,3	38,7
6 ДЕНЬ													
2	Салат витаминный	60	1	6	6	83	22	11	19	0,56	0,02	17,3	242,0
54-12м	Плов с курицей	200	27	8	33	315	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	0,01	13	1	35,0	0	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	14	1	35	0	0,0	0,0
	ИТОГО:	520	32,2	14	80	554	73,12	85,5	220,3	73,15	0,08	18,31	290
7 ДЕНЬ													
54-3з	Помидор в нарезке	60	1,00	0	2,00	13,0	8,4	12	16	0,54	0,04	15	79,8
54-4м	Котлета из говядины	75	14	13	12	221	129,71	29,74	0,00	1,79	0,00	0,52	0,00
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	234	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	25,00	94,00	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	0,01	13	1	35,0	0	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	14	1	35	0	0,0	0,0
	ИТОГО:	545	27	19	102	690	160,1	149,7	271,8	77,24	0,27	16,6	79,82
8 ДЕНЬ													
591	Гуляш из отварного мяса курицы	120	14	12	4	189	56,1	23,9	138,2	1,8	0,1	0,5	43,0

694	Гороховое пюре	100	323	5	51	314	115,0	107,0	329,0	4,0	0,8	6,5	0,1
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,3	11,0	0,03	10,0	0,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	0,01	13	1	35,0	0	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	14	1	35	0	0,0	0,0
	ИТОГО:	580	341,6	17,4	106,3	703	193,12	166,9	469,5	87,17	0,9	16,99	43,07
9 ДЕНЬ													
54-2з-	Огурец в нарезке	60	1	0	2	9	10,2	8,4	18,0	0,3	0,0	2,9	0,0
54-2в-	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	25	6	18	226	25	101	216	167	0,14	10,3	32,7
пром	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,75	0	15,21	63,9	10,5	6,0	10,5	2,1	0,02	3,0	0
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	0,01	13	1	35,0	0	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	14	1	35	0	0,0	0,0
	ИТОГО:	520	30,75	6	62,21	426,86	45,76	142,4	246,54	239,41	0,18	16,25	32,7
10 ДЕНЬ													
591	Гуляш из отварного мяса курицы	120	14	12	4,00		27,52	0,96	0,00	0,35	0,00	392,0	0,00
54-1г	Макароны отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,0	25,2
54-	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116,0	34,0	7,0	45,0	0,0	0,02	0,0	0,08
пром	Кондитерское изделие	70	5	7	52	291	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	0,01	13	1	35	0	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	14	1	35	0	0	0
	ИТОГО:	600	31,02	26,42	137,1	737,14	81,37	70,3	91,91	71,75	67,29	392	25,28
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	5520	599	161,7	959	6256	1129	1137	2510,6	1081	69,65	512,4	604,43
	ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	552	59,9	16,17	95,9	625,6	112,9	114	251,06	108,1	6,965	51,24	60,443