


Утверждаю
 Директор МКОУ "Николо-Поломская СОШ" *Вябилина Н.А.*

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД 2023-2024 учебный год

Возрастная категория 12-18 лет 5- 11 класс

| День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углевод ы | Калори йность | № рецеп туры |
|-----------------------|------------|--------------|---------------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 день | Завтрак | гор.блюдо | Каша молочная геркулесовая | 160 | 6,25 | 11,9 | 28,24 | 246 | 173 |
| | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| | | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,12 | 79 | ПТ |
| | | <i>итого</i> | | 390 | 8,57 | 12,79 | 58,36 | 385 | |
| 1 день | Обед | закуска | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,66 | 3,67 | 2,74 | 47 | 23 |
| | | 1 блюдо | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 90 | 88 |
| | | 2 блюдо | Кура тушеная с соусом | 100 | 10,6 | 11,26 | 3,51 | 160 | 290 |
| | | гарнир | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209 | 304 |
| | | напиток | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114 | 342 |
| | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,12 | 79 | ПТ |
| | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 | ПТ |
| | | <i>итого</i> | | 820 | 21 | 26,61 | 106,13 | 761 | |
| Итого за день: | | | | 1210 | 29,6 | 39,4 | 164,46 | 1146 | |
| 2 день | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога с сгущ, | 160 | 27,5 | 19,68 | 40,92 | 400 | 223 |
| | | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 376 |
| | | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,12 | 79 | ПТ |
| | | <i>итого</i> | | 390 | 29,9 | 20,57 | 71,24 | 541 | |
| 2 день | Обед | закуска | Салат из свежей капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,8 | 36 | 45 |
| | | 1 блюдо | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 7,42 | 4,76 | 20 | 156 | 106 |
| | | 2 блюдо | Печень по-строгановски | 100 | 13,3 | 11,23 | 3,52 | 171 | 255 |
| | | гарнир | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,52 | 26,44 | 168 | 309 |
| | | напиток | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114 | 342 |
| | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,12 | 79 | ПТ |
| | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 | ПТ |
| | | <i>итого</i> | | 820 | 31,4 | 23,82 | 109,06 | 786 | |
| Итого за день: | | | | 1210 | 61,3 | 24,4 | 180,3 | 1337 | |
| 3 день | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из макарон с яйцом | 150 | 7,5 | 5,3 | 11,8 | 187,5 | 206 |
| | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| | | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,12 | 79 | ПТ |
| | | <i>итого</i> | | 380 | 9,82 | 6,19 | 41,92 | 326,5 | |
| 3 день | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7 | 71 |
| | | 1 блюдо | Борщ | 250 | 4 | 12,15 | 21,4 | 228 | 88 |
| | | 2 блюдо | Поджарка рыбная | 90 | 14,9 | 8,89 | 7,5 | 169 | 229 |
| | | гарнир | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 4,8 | 20,44 | 137 | 312 |
| | | напиток | Кисель | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 | ПТ |
| | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 0,5 | 79 | ПТ |
| | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 | ПТ |
| | | <i>итого</i> | | 810 | 26,6 | 27,1 | 73,26 | 801 | |

| | | | | | | | | | |
|----------------|---------|-----------------------|------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 | ПТ |
| | | <i>итого</i> | | 765 | 24,1 | 29,91 | 100,55 | 800 | |
| | | Итого за день: | | 1155 | 33 | 34,63 | 174,13 | 1184 | |
| 8 день | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога с сгущ, | 160 | 20,5 | 15,2 | 39 | 378 | 223 |
| | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| | | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,12 | 79 | ПТ |
| | | <i>итого</i> | | 390 | 22,8 | 16,09 | 69,12 | 517 | |
| 8 день | Обед | закуска | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 3,67 | 2,74 | 47 | 23 |
| | | 1 блюдо | Рассольник домашний | 250 | 6,43 | 8,7 | 12,95 | 165 | 95 |
| | | 2 блюдо | Рыба запеченная с морковью | 100 | 11,9 | 9,37 | 4,43 | 150 | 230 |
| | | гарнир | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209 | 304 |
| | | напиток | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114 | 342 |
| | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,12 | 79 | ПТ |
| | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 | ПТ |
| | | <i>итого</i> | | 820 | 27 | 28,47 | 112,1 | 826 | |
| | | Итого за день: | | 1210 | 49,8 | 44,6 | 181,22 | 1343 | |
| 9 день | Завтрак | гор.блюдо | Оладьи с повидлом | 170 | 15,5 | 13,97 | 64,55 | 446 | 280 |
| | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| | | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,12 | 79 | ПТ |
| | | <i>итого</i> | | 400 | 17,8 | 14,86 | 94,67 | 585 | |
| 9 день | Обед | закуска | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,95 | 55 | 55 |
| | | 1 блюдо | Суп из овощей с курицей | 250 | 3 | 1,5 | 3,5 | 108 | 124 |
| | | 2 блюдо | Котлета мясная | 90 | 14,1 | 11,72 | 14,2 | 221 | 268 |
| | | гарнир | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,52 | 26,44 | 168 | 309 |
| | | напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 |
| | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,12 | 79 | ПТ |
| | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 | ПТ |
| | | <i>итого</i> | | 810 | 27,9 | 22,57 | 91,71 | 755 | |
| | | Итого за день: | | 1210 | 45,7 | 37,5 | 186,38 | 1340 | |
| 10 день | Завтрак | гор.блюдо | Гуляш из говядины | 100 | 14,6 | 16,79 | 2,89 | 221 | 260 |
| | | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243 | 302 |
| | | гор.напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| | | хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,12 | 79 | ПТ |
| | | <i>итого</i> | | 480 | 25,5 | 23,77 | 71,65 | 603 | |
| 10 день | Обед | 1 блюдо | Суп картофельный с чечевицей | 250 | 5,6 | 4,8 | 19,65 | 152 | 102 |
| | | 2 блюдо | Сосиска отварная | 80 | 8,03 | 22,62 | 0,36 | 238 | 243 |
| | | гарнир | Венигрет | 100 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 130 | 67 |
| | | напиток | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 87 | ПТ |
| | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,12 | 79 | ПТ |
| | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | 12,3 | 62 | ПТ |
| <i>итого</i> | | 690 | 19,7 | 34,84 | 71,8 | 748 | | | |
| 10 | | Итого за день: | | 1170 | 45,2 | 58,6 | 143,45 | 1351 | |