



Утверждаю

Директор МКОУ "Николо-Поломская СОШ" Рябина Н.А.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД 2024-2025 учебный год

Возрастная категория 7-11 лет 1-4 класс

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1 день	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	160	6,25	11,9	28,24	246	173
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	94	338
		<i>итого</i>			810	19,6	25,72	105,07	829
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	200	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:				1630	40,7	52,33	211,2	1590	
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 бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		фрукты	Банан	100	1,5	0,5	21	192	338
		<i>итого</i>			610	38,3	25,77	78,89	693
2 день	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,8	36	45
		1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,42	4,76	20	156	106
		2 блюдо	Печень по-строгановски	100	13,3	11,23	3,52	171	255
		гарнир	Макарон 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:				1430	69,7	49,59	187,95	1479	
3 день	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из макарон с яйцом	150	7,5	5,3	11,8	187,5	206
		гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	382
		хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,46	14,89	136	1
		<i>итого</i>			605	14,4	13,11	66,98	555,5
3 день	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7	71
		1 блюдо	Борщ	200	4	12,15	21,4	228	88
		2 блюдо	Котлета рыбная	90	14,9	8,89	7,5	169	229
		гарнир	Пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,44	137	312

7 день	Обед	закуска	Огурец соленый	50	0,48	0,06	1,02	12	70
		1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,55	5,11	14,16	127	84
		2 блюдо	Котлета мясная	55	12,6	10,88	10,8	190	295
		гарнир	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,26	12,58	22,66	216	142
		напиток	Кисель	200	0,01	0,08	24,49	114	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>		765	24,1	29,91	100,55	800	
Итого за день:				1565	36,4	43,73	196,4	1495	
8 день	Завтрак	гор.блюдо	Каша на молоке из риса и пшена	160	20,5	15,2	39	378	223
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	376
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		<i>итого</i>		511	30,8	21,08	82,03	614	
8 день	Обед	закуска	Помидор свежий	60	0,66	3,67	2,74	47	23
		1 блюдо	Рассольник домашний	200	6,43	8,7	12,95	165	95
		2 блюдо	Рыба запеченная с морковью	80	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:				1331	57,8	49,55	194,13	1440	
9 день	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с повидлом	170	15,5	13,97	64,55	446	280
		закуска	Салат из моркови с яблоком	60	0,86	5,22	7,87	82	59
		гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,95	100	379
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		<i>итого</i>		560	21,9	22,73	113,59	749	
9 день	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	70	0,85	3,61	4,95	55	55
		1 блюдо	Суп лапша с курицей	200	3	1,5	3,5	108	124
		2 блюдо	Котлета мясная	60	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:				1370	49,8	45,3	205,3	1504	
10 день	Завтрак	хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
		гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	160	8,6	6,09	38,64	243	302
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
		<i>итого</i>		690	31,2	34,89	91,22	808	
10 день	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с чечевицей	200	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:			1380	50,9	69,73	163,02	1556	