



Утверждаю

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

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД 2024-2025 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 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	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:				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	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:				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	250	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
		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	
	Итого за день:			1415	41	40,21	140,24	1357	
4 день	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая на молоке	160	3,3	3	13,9	95,8	173
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	87	ПТ
		хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,46	14,89	136	1
		<i>итого</i>		400	9,96	13,16	71,29	532,8	
4 день	Обед	закуска	Салат из свеклы	60	0,85	3,61	4,95	55	52
		1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250	7,2	5,44	20	161	124
		2 блюдо	Гуляш из говядины(свинины)	100	14,6	16,79	2,89	221	260
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243	302
		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
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	62	ПТ
		<i>итого</i>		820	35,5	33,15	108,9	881	
	Итого за день:			1520	45,5	46,31	180,19	1414	
5 день	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная на молоке	160	2,4	3,87	27,8	156	1
		напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
		хлеб	Бутерброд с повидлом	40	2,4	3,87	27,8	156	1
		<i>итого</i>		505	5,98	8,02	82,16	426	
5 день	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	65	20
		1 блюдо	Суп из овощей с курицей	250	1	7,3	15,82	340	108
		2 блюдо	Биточек мясной	70	8,98	11,72	10,19	154	268
		гарнир	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	129	139
		гор.напиток	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
		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>		775	19,1	32,3	102,98	891	
	Итого за день:			1280	25,1	40,32	185,14	1317	
6 день	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	165	16,1	17,8	3	236	210
		гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118	382
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,12	79	ПТ
		фрукты	Груша	100	0,3	0	9,5	80	338
		<i>итого</i>		615	26,9	29,85	35,92	592	
6 день	Обед	закуска	Салат из св. капусты	70	0,79	1,95	3,8	22	45
		1 блюдо	Суп гороховый	250	5,48	4,74	19,74	146	102
		2 блюдо	Жаркое по-домашнему	175	41,3	17,78	33,53	313	197
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
		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>		745	52,5	25,76	116,5	755	
	Итого за день:			1360	79,4	55,61	152,42	1347	
7 день	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	160	6,49	3,84	43,26	243	175
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	376
		хлеб	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,46	14,89	136	1
		<i>итого</i>		800	12,3	13,82	95,85	695	
7 день	Обед	закуска	Огурец соленый	50	0,48	0,06	1,02	12	70
		1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем	250	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	250	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	250	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	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:		1380	50,9	69,73	163,02	1556	