

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Крестьянская СОШ»  
Л.И.Ширыхалова  
«19» июня 2024

# МЕНЮ

для обучающихся

5-11 классов (завтрак)

МКОУ« Крестьянская СОШ»

В 2024-2025 учебном году

Возрастной состав от 12-18 лет

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	1. Морковь тёртая с р/м	100	1,2	4	18,2	107,6	12
	2. Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	3. Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	4. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	5. Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	41
	6. Сыр твёрдых сортов	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
Итого за завтрак					689,24		
День 2							
	1. Тефтели из мяса говядины	100	11,78	12,91	14,90	223	286
	2. Горох отварной	200	21,2	6,52	44,32	321,34	330
	3. Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	4. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
Итого за завтрак					852,97		
День 3							
Завтрак	1. Каша пшённая молочная	220	2,70	5,41	18,49	128,90	175
	2. Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	3. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	4. Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	41
	5. Сыр твёрдых сортов	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
	6. Печенье	50	3,8	4,9	37,2	231,0	43
Итого за завтрак					838,32		

День 4							
	1.Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	297
	2.Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,4	116,00	951
	3. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	4.Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	41
	5.Сыр твердых сортов	20	4,64	5,90	0,00	72,8	42
Итого за завтрак						738,29	
День 5							
Завтрак	1.Капуста свежая с р/м	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43
	2.Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	245
	3.Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	4.Йогурт	200	6,2	5,0	32	198	401
	5.Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
Итого за завтрак						757,03	
Среднее значение за период:						775,17	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1.Морковь тёртая с р/м	100	1,2	4	18,2	107,6	12
	2.Суп гороховый с с /м	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	3.Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	4. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	5.Сыр твёрдых сортов	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
Итого за завтрак						644,24	
День 7							
<b>Завтрак</b>	1.Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	2.Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	679
	3.Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	4.Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
Итого за завтрак						813,91	

День 8							
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	220	2,70	5,41	18,49	128,90	175
	2.Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	3. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	4.Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	41
	5.Сыр твёрдых сортов	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
Итого за завтрак					605,79		
День 9							
Завтрак	1.Капуста свежая с р/м	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43
	2.Картофель тушёный с мясом	220	21,71	16,55	15,02	228,00	274
	3.Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	4.Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	5.Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	41
Итого за завтрак					750,03		
День 10							
Завтрак	1.Свёкла отварная с р/м	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	2.Гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	591
	3.Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	4.Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20	401
	5. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
Итого за завтрак					855,67		
Среднее значение за период:					733,93		