

Согласовано

Директор МОУ

*Аванковской СШ*

09.01.2025



Утверждаю

Утверждаю

Утверждаю

*Г.А. Макарова*



/А.В. Белов

09.01.2025

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)**

Возрастная категория: 5-11 классы (СВО)

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006 г.)
		белки	жиры	углеводы		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359/3
напиток с витаминами «Витошка»	200	-	-	19	80	
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>25,65</b>	<b>16,38</b>	<b>70,53</b>	<b>541,9</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
плов из мяса (птицы)	250	46,5	56,66	51,31	432,5	449/2
булочка	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>54,9</b>	<b>62,8</b>	<b>116,17</b>	<b>788,75</b>	
<b>СРЕДА</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
сыр	40	9,76	12,08		147,6	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>24,31</b>	<b>35,97</b>	<b>66,06</b>	<b>682,55</b>	



Согласовано: \_\_\_\_\_  
Согласовано: \_\_\_\_\_  
Согласовано: \_\_\_\_\_  
**ЧЕТВЕРГ**

**1 НЕДЕЛЯ**

тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422/3
каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,4	55,2	332	353/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>20,38</b>	<b>29,59</b>	<b>92,38</b>	<b>717,5</b>	

**ПЯТНИЦА****1 НЕДЕЛЯ**

котлета из рыбы с м/с	100	11,3	4,6	14	143	324/3
картофельное пюре	200	9,5	11,25	24,2	232,5	362/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15		
хлеб пшеничный	35	2,68	1,13	10,88	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>23,68</b>	<b>17,04</b>	<b>64,08</b>	<b>444</b>	

**ПОНЕДЕЛЬНИК****2 НЕДЕЛЯ**

гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401/3
рис отварной	200	4,8	5	38,6	218	355,2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>16,75</b>	<b>21,84</b>	<b>74,83</b>	<b>594,3</b>	

**ВТОРНИК****2 НЕДЕЛЯ**

рагу (мясо или птица)	250	21,96	27,91	26	377,84	443
булочка	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>30,36</b>	<b>34,05</b>	<b>90,86</b>	<b>734,09</b>	

**СРЕДА**

<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
сыр	40	9,76	12,08		147,6	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>24,31</b>	<b>35,97</b>	<b>66,06</b>	<b>682,55</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298	347
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>26,95</b>	<b>23,74</b>	<b>79,23</b>	<b>651,9</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
запеканка творожная (творожная-рисовая)со сгущенным молоком	150/25	24,45	18,62	38,37	430	297
сок	200	-	-	24	96	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>28,4</b>	<b>20,26</b>	<b>92,6</b>	<b>679,9</b>	