

Пн2

«Согласовано»

Директор СОШ \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Меню на « 6 » 04 2025г

Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	210	5,63	8,8	24,90	195,20	173
Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	209
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,07</b>	<b>16,67</b>	<b>83,38</b>	<b>553,68</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный с бобовыми	200	2,12	4,22	13,06	107,80	102
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Рассольник домашний	210	4,20	4,07	10,20	95,60	95
Плов из птицы	200	18,12	17,73	42,00	411,55	291
Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>26,73</b>	<b>27,02</b>	<b>110,81</b>	<b>808,82</b>	

Повар-бригадир: \_\_\_\_\_

Директор СОШ \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Меню на « 7 » \_\_\_\_\_04

2025г

## Возрастная категория 7-11 лет

## Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	180	9,09	4,28	32,27	195,60	188
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
Бутерброд с сыром	40	4,90	11,55	17,10	193	2017
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,41</b>	<b>19,75</b>	<b>82,96</b>	<b>571,60</b>	

## Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Борщ Сибирский со сметаной	210	3,42	1,51	7,85	81,33	63
Суп из овощей	210	1,68	5,98	9,35	98,37	99
Тефтели из курицы в соусе №331	90	9,33	14,59	9,87	205,64	297/331
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202
Салат витаминный (2 вариант)	60	1,56	3,73	13,29	92,94	49
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>23,85</b>	<b>24,99</b>	<b>100,88</b>	<b>715,08</b>	

Повар-бригадир: \_\_\_\_\_

Директор СОШ

Подпись

2025г

Меню на « 8 » 04

Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	260	13,08	19,13	28,78	332,30	174
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Джем/Повидло	30	0,15	0	21,48	86,52	к/к
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,10</b>	<b>19,75</b>	<b>89,49</b>	<b>600,78</b>	

**Обед**

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	97
Рыба отварная	20	3,51	0,48	0,06	18,50	226
Суп картоф.с рыбными фрикадельками	220	1,50	2,20	13,60	84,80	106
Бефстроганов из кури	100	11,84	13,47	5,97	189,50	290
Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00	312
Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,90	52
Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	94,58	436
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>23,65</b>	<b>23,97</b>	<b>104,14</b>	<b>707,00</b>	

Повар-бригадир:

Директор СОШ \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_



Меню на « 9 » \_\_\_\_\_

2025г

### Возрастная категория 7-11 лет

#### Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	210	7,04	10,42	19,12	193,64	173
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Печенье затяжное	20	0,38	1,08	6,41	35,27	к/к
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>19,24</b>	<b>19,20</b>	<b>83,71</b>	<b>578,99</b>	

#### Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	210	1,31	2,22	5,02	65,20	92
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Суп с крупой и курой	220	1,70	2,80	4,70	72,10	115
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	90	12,00	10,64	11,66	172,12	268/332
Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	321
Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>24,38</b>	<b>25,58</b>	<b>103,93</b>	<b>769,03</b>	

Повар-бригадир: \_\_\_\_\_