



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Любовниковская СШ»

*М.Н. Рузлева*  
М.Н. Рузлева

**Меню приготавливаемых блюд  
МБОУ «Любовниковская СШ» на 2024-2025 учебный год  
(для 1-4 классов)**

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная группа: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,1	77,1	53
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	184,75	187
	Печень тушёная	100	17,43	11,64	7,1	162	102
	Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	72
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,44	
	Чай с сахаром	200 /10	0,2	0	14	28	943
<b>Итого за обед</b>		<b>880/10</b>	<b>31,7</b>	<b>30,03</b>	<b>129,84</b>	<b>840,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>880/10</b>	<b>31,7</b>	<b>30,03</b>	<b>129,84</b>	<b>840,2</b>	
<b>День 2</b>							
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	2,2	2,9	12,5	201,5	206
	Рагу овощное с курицей	180	12,75	13,2	13,33	247	321
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,3	14,8	71,4	
	Компот	200/15	0,04	0	24,76	94,2	868
<b>Итого за обед</b>		<b>660/15</b>	<b>10,65</b>	<b>18,96</b>	<b>83,05</b>	<b>532,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>660/15</b>	<b>10,65</b>	<b>18,96</b>	<b>83,05</b>	<b>532,68</b>	
<b>День 3</b>							
<b>обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	204,75	208

	Рыба тушёная в томате	120/75	18,03	10,21	8,49	195	486
	Рис припущенный	200	2,74	4,7	18,86	307	679
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	376
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	368
<b>Итого за обед</b>		<b>1000/85</b>	<b>26,76</b>	<b>18,85</b>	<b>92,89</b>	<b>794,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1000/85</b>	<b>26,76</b>	<b>18,85</b>	<b>92,89</b>	<b>794,41</b>	
День 4							
обед	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	250	2,2	2,9	16,5	202	250
	Плов из птицы	210	16	15,9	22,9	359	304
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
	Компот	200/15	0,04	0	24,76	94,2	868
<b>Итого за обед</b>		<b>690/15</b>	<b>22,08</b>	<b>19,21</b>	<b>94,06</b>	<b>634,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>690/15</b>	<b>22,08</b>	<b>19,21</b>	<b>94,06</b>	<b>634,22</b>	
День 5							
обед	Салат из свежих овощей	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Щи из свежей капусты с говядиной	250	3,68	7,07	18,58	218	34
	Картофельная запеканка с фаршем	220	18,27	20,54	28,74	372	626
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	7,2	36	233
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>26,68</b>	<b>37</b>	<b>109,68</b>	<b>883,79</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>930</b>	<b>26,68</b>	<b>37</b>	<b>109,68</b>	<b>883,79</b>	
<b>Среднее значение</b>		<b>872/25</b>	<b>23,674</b>	<b>24,81</b>	<b>101,904</b>	<b>737,06</b>	

за период							
<b>Неделя 2</b>							
<b>День1</b>							
обед	Суп пшеничный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	87
	Мясо кур тушеное с овощами	75	17	6,8	4,1	145	586
	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	688
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Компот	200/15	0,04	0	24,76	94,2	868
	Банан	100	1	3	42	192	847
<b>Итого за обед</b>		<b>955/15</b>	<b>36,11</b>	<b>22,32</b>	<b>112,86</b>	<b>790,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>955/15</b>	<b>36,11</b>	<b>22,32</b>	<b>112,86</b>	<b>790,45</b>	
<b>День2</b>							
обед	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	250	1,81	4,91	12,5	102,5	82
	Котлета в соусе	100	15,55	11,55	15,7	228,75	171
	Гороховое пюре	200	6,6	11,7	33,8	258,5	47
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
<b>Итого за обед</b>		<b>780/10</b>	<b>26,46</b>	<b>28,46</b>	<b>90,8</b>	<b>689,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>780/10</b>	<b>26,46</b>	<b>28,46</b>	<b>90,8</b>	<b>689,15</b>	
<b>День 3</b>							
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,1	77,1	53
	Рассольник Ленинградский	250	2	5,11	16,93	221,75	76
	Печень тушёная	100	14,4	5,78	3,55	121,51	690
	Гречка рассыпчатая	200	0,24	0,12	15,76	145,08	679
	Кисель плодово-ягодный	200/10	0	0	7,2	36	874

	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>1080/10</b>	<b>21,4</b>	<b>16,29</b>	<b>105,94</b>	<b>660,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1080/10</b>	<b>21,4</b>	<b>16,29</b>	<b>105,94</b>	<b>660,84</b>	
<b>День 4</b>							
обед	Салат из свежих овощей	100	1,54	0,11	10,91	48,12	46
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	2,2	2,9	16,5	201,5	536
	Котлета в соусе	100	15,55	11,55	15,7	229	171
	Картофельное пюре	200	2,13	4,94	14,27	110,31	321
	Компот	200/15	0,04	0	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>880/15</b>	<b>23,76</b>	<b>19,8</b>	<b>96,94</b>	<b>654,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>880/15</b>	<b>23,76</b>	<b>19,8</b>	<b>96,94</b>	<b>654,28</b>	
<b>День 5</b>							
обед	Салат из свёклы	100	1,66	4,18	8,1	77,1	33
	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,6	7,6	17,8	269,7	536
	Рыба тушёная с овощами	120	7,88	4,14	3,74	82,78	229
	Рис припущенный	200	2,74	4,7	18,86	290	679
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Чай с сахаром	200/10	0	0	4,99	19,95	943
<b>Итого за обед</b>		<b>1000/10</b>	<b>25,69</b>	<b>30,53</b>	<b>129,41</b>	<b>919,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1000/10</b>	<b>25,69</b>	<b>30,53</b>	<b>129,41</b>	<b>919,73</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>939/12</b>	<b>26,684</b>	<b>23,48</b>	<b>107, 19</b>	<b>742,89</b>	

