

«Утверждаю»



Директор МКОУ «Любовниковская СШ»

М.Н. Рузлева

**Меню приготавливаемых блюд
МКОУ «Любовниковская СШ» на 2023-2024 учебный год
(для 5-11 классов)**

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная группа: 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День1							
завтрак	Каша жидкая гречневая	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	185
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
Итого за завтрак		400/15	9,9	6,5	48,5	253,7	
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	53
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Печень куриная тушёная	100	17,43	11,64	7,1	162,31	102
	Макароны 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
Итого за обед		880/10	30,7	27,03	87,84	648,2	
Итого за день		1280/25	40,6	33,65	136,34	901,9	
День2							
завтрак	Каша жидкая пшеничная	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	185
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
Итого за завтрак		400/15	9,5	6,3	53,7	270,6	
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,66	5,46	26,16	167,88	206
	Рагу овощное с курицей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	321
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,3	14,8	71,4	
	Компот	200/15	0,04	0	24,76	94,2	868
Итого за обед		760/15	12,27	29,76	92,6	669,12	

Итого за день		1160/30	21,77	36,06	146,3	939,72	
День 3							
завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	185
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
Итого за завтрак		400/15	8,8	7,2	45,4	244,7	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Рыба тушёная в томате	120/75	18,03	10,21	8,49	195	486
	Рис припущенный	200	2,74	4,7	18,86	307,26	679
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
Итого за обед		860/85	25,96	18,05	73,29	706,41	
Итого за день		1260/100	34,76	25,25	118,69	951,11	
День 4							
завтрак	Каша манная жидкая	200/5	8,0	5,7	34,0	209,9	185
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
Итого за завтрак		400/15	8,2	5,7	38,0	237,9	
обед	Салат из капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,1	8,12	46
	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	250	2,2	2,9	16,5	101,5	250
	Плов из птицы	210	16	15,9	37,9	359	304
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
	Компот	200/15	0,04	0	24,76	94,2	868
Итого за обед		790/15	22,08	19,21	94,06	634,22	
Итого за день		1190/30	30,28	24,91	142,06	872,12	

День 5							
завтрак	Суп молочный вермишелевый	200/5	5,7	6,1	19,0	144,8	93
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
Итого за завтрак		400/15	5,2	6,1	33,0	172,8	
обед	Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Щи из свежей капусты с говядиной	250	3,68	7,07	8,58	118	34
	Картофельная запеканка с фаршем	220	18,27	20,54	28,74	372,49	626
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Кисель плодово-ягодный	200/15	0	0	7,2	36	233
Итого за обед		800/15	25,68	34	67,68	691,79	
Итого за день		1200/30	30,88	40,1	100,68	864,59	
Среднее значение за период		1218/43	31,658	31,994	128,814	905,888	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша жидкая рисовая	200/5	7,0	5,7	35,1	211,1	185
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
Итого за завтрак		400/15	7,2	5,7	49,1	239,1	
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
	Макаронные 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
Итого за обед		760/15	35,31	21,52	93,26	702,45	
Итого за день		1280/25	42,51	27,22	142,36	941,55	

День2							
завтрак	Каша жидкая манная	200/5	8,0	5,7	34,0	209,9	185
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
Итого за завтрак		400/15	8,2	5,7	48,0	237,9	
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
Итого за обед		780/10	26,46	28,46	90,8	689,15	
Итого за день		1160/25	34,66	34,16	138,8	927,05	
День 3							
завтрак	Каша жидкая рисовая	200/5	7,0	5,7	35,1	211,1	185
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
Итого за завтрак		400/15	7,2	5,7	49,1	239,1	
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	121,75	76
	Печень куриная тушёная	100	14,4	5,78	3,55	121,51	690
	Гречка рассыпчатая	200	0,24	0,12	35,76	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	
Итого за обед		880/10	20,6	15,49	86,34	572,84	
Итого за день		1280/25	27,8	21,19	135,44	811,94	
День 4							
завтрак	Суп молочный вермишелевый	200/5	5,7	6,1	19,0	144,8	185

	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
Итого за завтрак		400/15	5,2	6,1	33,0	172,8	
обед	Салат из капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,91	48,12	46
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	2,2	2,9	16,5	101,5	536
	Котлета в соусе	100	15,55	11,55	15,7	228,75	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	
Итого за обед		780/15	23,76	19,8	96,94	654,28	
Итого за день		1180/30	29,66	25,9	129,94	827,08	
День 5							
завтрак	Каша жидкая пшеничная	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	185
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	14	28	943
Итого за завтрак		400/15	9,5	6,3	43,7	270,6	
обед	Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,6	7,6	17,8	169,7	536
	Рыба тушёная с овощами	120	7,88	4,14	3,74	82,78	229
	Рис припущенный	200	5,48	9,4	37,72	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
Итого за обед		900/10	24,69	27,53	87,41	727,73	
Итого за день		1300/25	34,19	33,83	141,11	998,33	
Среднее значение за период		1240/26	33,764	28,46	137,53	901,19	