

Согласовано

Руководитель «Гавриловской ОШ»-  
филиал МБОУ «Любовниковская СШ»

 /Н.А.Потапова/

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Любовниковская СШ»



 /М.Н.Рузлева/

2024г.

**Меню приготавливаемых блюд  
«Гавриловской ОШ» - филиал МБОУ «Любовниковская СШ»  
на 2024-2025 учебный год  
(для 5-9 классов)**

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная группа: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
1 прием пищи	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Печенье	20					
<b>Итого за 1 прием пищи:</b>		<b>230</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>28,00</b>	
2 прием пищи	Огурцы свежие	50					4
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
<b>Итого за 2 прием пищи:</b>		<b>490</b>	<b>23,6</b>	<b>17,3</b>	<b>60,68</b>	<b>533,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>720</b>	<b>23,8</b>	<b>17,3</b>	<b>74,68</b>	<b>561,2</b>	
<b>День 2</b>							
1 прием пищи	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28	943
	Печенье	20					
<b>Итого за 1 прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>0,20</b>	<b>0,0</b>	<b>14,00</b>	<b>28</b>	

2 прием пищи	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Птица тушеная	80	17,65	14,58	4,70	221	301
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
<b>Итого за 2 прием пищи:</b>		<b>460</b>	<b>25,51</b>	<b>19,4</b>	<b>60,71</b>	<b>555,05</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>680</b>	<b>25,71</b>	<b>19,4</b>	<b>74,71</b>	<b>583,05</b>	
<b>День 3</b>							
1 прием пищи	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Печенье	20					
<b>Итого за 1 прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>28</b>	
2 прием пищи	Картофельное пюре	150	3,07	0,02	20,44	137,25	312
	Гуляш из мяса птицы	50/50					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
<b>Итого за 2 прием пищи:</b>		<b>280/50</b>	<b>8,48</b>	<b>0,32</b>	<b>62,27</b>	<b>165,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>500/50</b>	<b>8,68</b>	<b>0,32</b>	<b>76,27</b>	<b>193,6</b>	

<b>День 4</b>							
1 прием пищи	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28	943
	Печенье	20					
<b>Итого за 1 прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>28</b>	
2 прием пищи	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	321
	Котлета куриная	80	13,07	6,68	6,31	142	14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
<b>Итого за 2 прием пищи:</b>		<b>460</b>	<b>17,7</b>	<b>17,98</b>	<b>50,31</b>	<b>473,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>680</b>	<b>17,9</b>	<b>17,98</b>	<b>64,31</b>	<b>501,6</b>	
<b>День 5</b>							
1 прием пищи	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28	943
	Печенье	20					
<b>Итого за 1 прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>28</b>	
2 прием пищи	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	486

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
<b>Итого за 2 прием пищи:</b>		<b>455/75</b>	<b>19,86</b>	<b>13,52</b>	<b>72,77</b>	<b>525,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>675/75</b>	<b>20,06</b>	<b>13,52</b>	<b>86,77</b>	<b>553,3</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
1 прием пищи	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Печенье	20					
<b>Итого за 1 прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>28,00</b>	
2 прием пищи	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Гуляш из мяса птицы	50/50					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
<b>Итого за 2 прием пищи:</b>		<b>430/50</b>	<b>9,8</b>	<b>5,91</b>	<b>65,4</b>	<b>396,05</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>650</b>	<b>10</b>	<b>5,91</b>	<b>79,4</b>	<b>424,05</b>	

<b>День 2</b>							
1 прием пищи	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28	943
	Печенье	20					
<b>Итого за 1 прием пищи:</b>		<b>230</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>28</b>	
2 прием пищи	Огурцы свежие	50					4
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
<b>Итого за 2 прием пищи:</b>		<b>490</b>	<b>23,6</b>	<b>17,3</b>	<b>60,69</b>	<b>533,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>720</b>	<b>23,80</b>	<b>17,3</b>	<b>74,69</b>	<b>561,2</b>	
<b>День 3</b>							
1 прием пищи	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Печенье	20					
<b>Итого за 1 прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>28,00</b>	
2 прием пищи	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Птица тушеная	80	17,65	14,58	4,70	221	301
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868

	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
<b>Итого за 2 прием пищи:</b>		<b>460</b>	<b>25,51</b>	<b>19,4</b>	<b>60,71</b>	<b>555,05</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>680</b>	<b>25,71</b>	<b>19,4</b>	<b>74,71</b>	<b>583,05</b>	
<b>День 4</b>							
1 прием пищи	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Печенье	20					
<b>Итого за 1 прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>28,00</b>	
2 прием пищи	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	321
	Котлета куриная	80	13,07	6,68	6,31	142	14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
<b>Итого за 2 прием пищи:</b>		<b>460</b>	<b>17,7</b>	<b>17,98</b>	<b>50,31</b>	<b>473,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>680</b>	<b>17,9</b>	<b>17,98</b>	<b>64,31</b>	<b>501,6</b>	
<b>День 5</b>							
1 прием пищи	Печенье	20					
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
<b>Итого за 1 прием пищи:</b>		<b>220</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>28,00</b>	

2 прием пищи	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	486
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
<b>Итого за 2 прием пищи:</b>		<b>455/75</b>	<b>19,86</b>	<b>13,52</b>	<b>72,77</b>	<b>525,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>675/75</b>	<b>20,06</b>	<b>13,52</b>	<b>86,77</b>	<b>553,3</b>	