

Согласовано

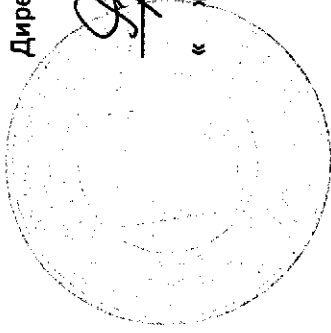
Руководитель «Гавриловской ОШ»-

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>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная (рисовая)	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай с сахаром	200	0,14	0,03	16,15	67	375
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>7,61</b>	<b>10,75</b>	<b>63,43</b>	<b>388,14</b>	
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,60	5,12	10,93	138,75	82
	Плов из птицы	80/130	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 обед:</b>		<b>560/130</b>	<b>26,2</b>	<b>22,42</b>	<b>71,62</b>	<b>671,95</b>	
<b>Итого за День:</b>		<b>1005/130</b>	<b>33,81</b>	<b>33,17</b>	<b>135,05</b>	<b>1060,09</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная (пшеничная)	210	7,51	11,72	37,05	285	182
	Чай с сахаром	200	0,14	0,03	16,15	67	375
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	

Итого за завтрак:	445	10,02	12,05	67,06	422,14	
Суп рыбный с консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	688
Котлеты куриные	120	19,61	10,02	9,47	213	268
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 обед:</b>	<b>800</b>	<b>37,92</b>	<b>24,74</b>	<b>88,63</b>	<b>770,45</b>	
<b>Итого за День:</b>	<b>1245</b>	<b>47,94</b>	<b>36,79</b>	<b>155,69</b>	<b>1192,59</b>	
<b>День 3</b>						
завтрак	200	6,24	6,10	19,70	158,64	390
Чай с сахаром	200	0,14	0,03	16,15	67	375
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>2,51</b>	<b>6,43</b>	<b>49,71</b>	<b>295,78</b>	
обед	100	0,98	6,15	3,73	74,2	15
Овощи свежие (огурцы)						
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,0	112
Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	128
Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	260
Кисель	200	-	-	9,98	37,4	
Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	

Итого за обед:		830/50	20,63	50,44	62,27	877	
Итого за День:		1265/50	23,14	56,87	111,98	1172,78	
День 4							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Чай с сахаром	200	0,14	0,03	16,16	67	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	375
Итого за завтрак:		435	8,26	5,54	48,86	282,34	
	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,2	131	5
	Гречка рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,25	301
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
Итого за обед:		780	44,04	32,39	99,39	909,51	

<b>Итого за День:</b>		1215	52,3	37,93	148,25	1191,85	
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная (рисовая)	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай с сахаром	200	0,14	0,03	16,15	67	375
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	
<b>Итого за завтрак:</b>	445	7,61	11,05	63,43	388,14		
	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	2,57	5,15	7,90	124,75	88
	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304
	Рыба тушеная в томатном соусе овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	486
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржаной . Сыр	30/10	2,3	0,3	4,8	71,4	
<b>Итого за обед:</b>		800/75	27,81	22,83	94,75	764,95	
<b>Итого за День:</b>		1245/75	35,42	33,88	158,18	1153,09	
<b>Неделя 2 День 1</b>							

<b>День 1</b>										
завтрак	Каша жидкая молочная(пшениная)	210	7,51	11,72	37,02	285	182			
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943			
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>10,08</b>	<b>12,02</b>	<b>64,88</b>	<b>383,14</b>				
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	1,98	2,74	14,58	113,00	204			
	Гречка рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679			
	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,25	301			
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,00	20,2	84,8	389			
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4				
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>37,62</b>	<b>28,75</b>	<b>94,39</b>	<b>857,71</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>1225</b>	<b>47,7</b>	<b>40,77</b>	<b>159,27</b>	<b>1240,85</b>				
<b>День 2</b>										
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	390			
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943			
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14				
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>435</b>	<b>8,81</b>	<b>6,40</b>	<b>47,56</b>	<b>256,78</b>				
	Суп рыбный с консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87			
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	688			
	Котлеты рыбные	110	13,98	7,42	19,94	240	234			

	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 обед:</b>		790	32,29	22,14	99,1	797,45	
<b>Итого за День:</b>		1225	41,1	28,54	146,66	1054,23	
<b>День 3</b>							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	
<b>Итого за завтрак:</b>		435	8,32	5,51	46,7	243,34	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,0	112
	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Кисель	200	-	-	9,98	37,4	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
<b>Итого за обед:</b>		560/180	25,97	20,28	66,16	629,8	
<b>Итого за День:</b>		995/180	34,29	25,79	112,86	873,14	
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,1	10,72	33,42	251	182

	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>7,67</b>	<b>11,02</b>	<b>61,28</b>	<b>349,14</b>	
	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,2	131	5
	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	128
	Котлеты куриные	120	19,61	10,02	9,47	213	268
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	4,8	71,4	
<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>35,65</b>	<b>29,52</b>	<b>79,23</b>	<b>775</b>	
<b>Итого за День:</b>		<b>1245</b>	<b>43,32</b>	<b>40,54</b>	<b>140,51</b>	<b>1124,14</b>	
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная (пшениная)	210	7,51	11,72	37,05	285	182
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>7,71</b>	<b>11,72</b>	<b>51,05</b>	<b>313</b>	
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,60	5,12	10,93	138,75	82
	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304
	Печень говяжья тушеная	100	17,43	11,64	7,10	162,31	102
	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 обед:</b>		<b>780</b>	<b>27,24</b>	<b>24,23</b>	<b>96,39</b>	<b>746,26</b>	
<b>Итого за День:</b>		<b>1190</b>	<b>34,95</b>	<b>35,95</b>	<b>147,44</b>	<b>1059,26</b>	