

Утверждаю:
И. о. директора МБОУ «Климовская СШ»
Шабунин С.А.
Приказ от 02 сентября 2024 года № 31а/о

Примерное меню для обучающихся 5-11 классов

№ рецепт	Наименование	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 неделя, день 1						
119	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
304	Рис отварной	150	3,74	5,95	36,67	210,11
366	Соус томатный	30	2,1	4,7	4,4	40,2
295	Котлета куриная	100	15,20	13,60	13,50	237,20
345	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,6
Итого		770	30,64	31,33	143,89	942,49
1 неделя, день 2						
111	Суп картоф. с вермишелью	250	2,98	4,88	15,7	100,13
67	Винегрет	200	3,22	12,4	19,8	195,76
396	Блины	150	9,35	8,63	81,39	440,63
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,6
Итого		840	18,32	26,79	146,52	869,72
1 неделя, день 3						
88	Щи из свежей капусты	250	1,95	6,85	12,15	148,35
312	Картофельное пюре	150	3,12	2,33	19,13	109,73
234	Котлета рыбная	80	20,2	3,61	7,5	104,3
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26	125,11
ПР	Салат из зелёного горошка	40	1	0	2	14
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,6
Итого		760	35,07	15,01	86,54	593,09
1 неделя, день 4						
96	Рассольник	250	2,7	7,2	13,35	123,9
309	Макароны отварные	200	5,3	6,2	35,3	221
290	Курица тушеная в соусе	100	20,84	20,1	2,9	134,7
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,6
Итого		790	31,61	34,38	81,18	612,8
1 неделя, день 5						
82	Борщ с капустой	250	1,83	0,8	11,75	98,4
304	Рис отварной	150	3,74	5,95	36,67	210,11
267	Котлета мясная	80	18	17,6	8,8	230,67
366	Соус томатный	30	2,1	4,7	4,4	40,2
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,6
Итого		750	28,44	29,93	90,85	710,98

2 неделя, день 1						
111	Суп картоф. с вермишелью	250	2,98	4,88	15,7	100,13
246	Гуляш из говядины	80	9,47	9,2	3	132,67
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,75	6,15	38,6	228
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,6
Итого		720	18,97	21,11	86,53	592,4
2 неделя, день 2						
119	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
45	Салат из свежей капусты	100	1,3	12,16	8,52	94,12
187	Сырники	150	21,6	0,72	2,16	105,6
345	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,6
Итого		740	32,5	19,96	100	654,7
2 неделя, день 3						
96	Рассольник	250	2,7	7,2	13,35	123,9
290	Кура тушеная	100	11,50	8,57	2,9	134,7
304	Рис отварной	150	3,74	5,95	36,67	210,11
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,6
Итого		740	20,71	22,6	82,15	600,31
2 неделя, день 4						
111	Суп картофельный с крупой	250	2,98	4,88	15,7	100,13
312	Картофельное пюре	150	3,12	2,33	19,13	109,73
234	Котлета рыбная	80	20,2	3,61	7,5	104,3
366	Соус томатный	30	2,1	4,7	4,4	40,2
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,6
Итого		750	31,17	16,4	75,96	485,96
2 неделя, день 5						
88	Щи из свежей капусты	250	1,95	6,85	12,15	148,35
309	Макароны отварные	200	5,3	6,2	35,3	221
280	Тефтели мясные с соусом	80	12	18,5	14	249,3
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,6
Итого		770	22,02	32,43	91,08	751,85