

Утверждаю

Директор:

Е. В. Литвякова

**Меню приготавливаемых блюд на 10.01.2025г.**

Возрастная категория: 1-4 классы

| Прием пищи         | Наименование                  | Вес   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------|-------------------------------|-------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                               |       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 5 |                               |       |                  |       |          |                         |             |
| завтрак            | Каша манная молочная с маслом | 200   | 8,0              | 6,83  | 38,63    | 248,0                   | 11          |
|                    | Чай с сахаром                 | 200   | 0,2              | 0,0   | 14,0     | 28,0                    | 20          |
|                    | Батон с маслом                | 40/10 | 3,12             | 7,57  | 19,57    | 161,3                   | 17          |
| итого за завтрак   |                               |       | 11,32            | 14,4  | 72,2     | 437,3                   |             |
| обед               | Салат из свеклы               | 100   | 1,43             | 6,09  | 8,36     | 93,9                    | 29          |
|                    | Щи                            | 250   | 1,75             | 4,89  | 8,49     | 84,75                   | 25          |
|                    | Рис отварной                  | 200   | 11,64            | 19,48 | 100,0    | 621,9                   | 8           |
|                    | Гуляш из мяса курицы          | 100   | 18,7             | 18,8  | 0,7      | 247,8                   | 18          |
|                    | Чай с сахаром                 | 200   | 0,2              | 0,0   | 14,0     | 28,0                    | 20          |
|                    | Хлеб ржаной                   | 40    | 2,64             | 0,48  | 13,4     | 69,6                    | 14          |
|                    | Фрукт                         | 200   |                  |       |          |                         |             |
|                    | -груша                        |       | 0,8              | 0,6   | 19,6     | 91,0                    | 19          |
|                    | -яблоко                       |       | 0,8              | 0,8   | 20,3     | 88,0                    | 4           |
|                    | -банан                        |       | 3,0              | 1,0   | 38,0     | 189,0                   | 19          |
|                    | -апельсин                     |       | 1,8              | 0,4   | 16,2     | 77,52                   | 4           |
|                    | Кондитерское изделие          | 20    | 1,18             | 0,94  | 15       | 73,2                    | 40          |
| итого за обед      |                               |       | 36,54            | 51,28 | 179,55   | 1310,45                 |             |
|                    |                               |       | 36,54            | 51,48 | 180,25   | 1307,15                 |             |
|                    |                               |       | 38,74            | 51,68 | 181,9    | 1408,15                 |             |
|                    |                               |       | 37,54            | 51,08 | 176,15   | 1296,67                 |             |

Утверждаю  
Директор: Е. В. Литвякова

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 5-11 классы

| Прием<br>пищи          | Наименование                        | Вес   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------------------|-------------------------------------|-------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                        | блюда                               | блюда | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Неделя<br>2<br>День 5  |                                     |       |                  |       |          |                            |                |
| завтрак                | Каша манная<br>молочная с<br>маслом | 200   | 8,0              | 6,83  | 38,63    | 248,0                      | 11             |
|                        | Чай с сахаром                       | 200   | 0,2              | 0,0   | 14,0     | 28,0                       | 20             |
|                        | Бутерброд с<br>маслом               | 40/10 | 3,12             | 7,57  | 19,57    | 161,3                      | 17             |
| итого<br>за<br>завтрак |                                     |       | 11,32            | 14,4  | 72,2     | 437,3                      |                |
| обед                   | Салат из<br>свеклы                  | 100   | 1,43             | 6,09  | 8,36     | 93,9                       | 29             |
|                        | Щи на<br>курином<br>бульоне         | 250   | 1,75             | 4,89  | 8,49     | 84,75                      | 25             |
|                        | Рис отварной                        | 200   | 11,64            | 19,48 | 100,0    | 621,9                      | 8              |
|                        | Гуляш из мяса<br>курицы             | 100   | 18,7             | 18,8  | 0,7      | 247,8                      | 18             |
|                        | Чай с сахаром                       | 200   | 0,2              | 0,0   | 14,0     | 28,0                       | 20             |
|                        | Хлеб ржаной                         | 40    | 2,64             | 0,48  | 13,4     | 69,6                       | 14             |
| итого<br>за обед       |                                     |       | 35,56            | 49,74 | 165,15   | 1230,75                    |                |