

Утверждаю:
и.о Директора школы Л.А.Проничкина
Приказ № 90 от 12.09.2024г



Меню МБОУ Зимаревская СОШ для учащихся 7-11 лет

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
день №1						
		г	г	г	ккал	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2,74	6,57	37,37	210,34	174
бутерброд с сыром	70	7,6	4,3	23,7	168	3
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
какао с молоком	200	4,95	4,11	14,93	113,33	382
итого	520	19,34	15,48	100,4	612,67	
день №2						
		г	г	г	ккал	
салат из овощей натуральных(огурцы,помидоры) с растит.маслом	100	0,44	5,35	6,4	90,43	15
котлеты мясные из говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,5	608
каша рассыпчатая гречневая	150	5,71	2,52	43,8	213	302
Чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,7	77,55	376
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
итого	620	29,12	22,28	123,14	776,48	
день №3						
		г	г	г	ккал	
щи из свежей капусты со сметаной	200	3	7,73	6,35	120,8	88
кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Булочка школьная	50	1,7	0,67	12,25	62	ТТН
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
итого	550	13,15	17,07	76,5	526,1	
день №4						
		г	г	г	ккал	
салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
пюре картофельное с маслом сливочным	150	1,84	1,39	11,48	66,85	312
рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,72	4,95	3,8	105	229
Сок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
итого	600	17,05	13,04	73,3	506,17	

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
день №5		г	г	г	ккал	
макаронные изделия отварные	180	6,55	5,78	36,54	234,86	202
гуляш из курицы	100	17,14	15,71	7,14	252,85	487
йогурт	200	10	6,4	17	174	ТТН
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
итого	530	37,74	28,39	85,08	782,71	
итого за 5 дней	2820	116,4	96,26	458,42	3204,13	
день №6		г	г	г	ккал	
каша молочная пшеничная	200	7,15	11,16	35,28	271,42	182
бутерброд с сыром	70	7,6	4,3	23,7	168	3
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
какао с молоком	200	4,95	4,11	14,93	113,33	382
итого	520	23,75	20,07	98,31	673,75	
день №7		г	г	г	ккал	
суп с бобовыми (горох)	200	7,86	7,1	13,44	135,47	102
бутерброд с сыром	70	7,6	4,3	23,7	168	3
кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
Булочка школьная	50	1,7	0,67	12,25	62	ТТН
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
итого	520	24,81	15,24	102,99	641,67	
день №8		г	г	г	ккал	
салат из овощей натуральных(огурцы,помидоры) с растит.маслом	100	1,83	0,33	6,33	36,67	15
пюре картофельное с маслом сливочным	150	1,84	1,39	11,46	65,85	312
птица, тушенная в томатном соусе	100	18,3	18,75	2,75	250,41	290
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
итого	600	26,15	20,99	60,14	535,93	

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
		г	г	г	ккал	
день №9						
салат из овощей натуральных(огурцы,помидоры) с растит.маслом	100	0,44	5,35	6,4	90,43	15
плов из птицы	200	7,7	4,75	16,24	138,78	291
компот (+с-витаминазац)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
итого	550	12,85	10,69	79,05	483,01	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
		г	г	г	ккал	
день №10						
Салат со свеклы	100	4,82	5,43	30,9	191,73	316
Жаркое по домашнему с курицей	200	20,94	9,28	17,98	276,69	292
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТТН
Чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,7	77,55	376
итого	550	30,07	15,26	102,98	666,97	
итого за 5 дней	2740	117,63	82,25	443,47	3001,33	
итого за 10 дней	5560	234,03	178,51	901,89	6205,46	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного.

Питание организовано с учетом времени пребывания детей в школе, соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

С учетом финансовой возможности приготовления горячего питания