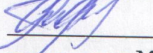


УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

на Управляющем совете
председатель

 С.П. Гиренко
протокол № 2 от «30» 08 2024г.

Директор МКОУ "Кировская
средняя общеобразовательная
школа"

 Степанова С.В.
30.08 2024г.



Примерное меню на 14 дней

обучающихся 5-11 класс на
учебный год 2024-2025 год

№ реп.	День недели	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7	8
1	День № 1						
1	обед	Суп картофельный с крупой	250	15	10	35	281.7
		тефтели	100	15.55	11.55	15.7	228.75
		Каша с бобовых рассыпчатая	200	9.87	10.51	70.39	398
		Какао с молоком	180	3.48	2.79	22.65	131
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		Свекла очищенная отварная	100	24.12	0	144.72	675.36
	Итого		860	70.3	35.12	304.03	1785.815
	День №2						
	обед	Борщ сибирский	250	13.62	24.83	60.03	430.2
		Курица отварная	150	14.1	3.6	0.4	91
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10.19	10	54.57	284.67
		Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0.70	0.10	0.190	12
		Чай с лимоном	200	1.6	1.65	17.16	85.85
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	Итого		930	42.49	40.45	147.92	974.72
	День №3						
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
		Картофельное пюре	200	4.12	6.4	27.4	184.8
		Рыба тушенная	120	7.8	3.96	3.04	84
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
		Кофейный напиток с млоком	180	1,33	1,15	20,21	97
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	итого		880	18.89	14.62	95.96	593.55
	День №4						
	обед	Суп картофельный с бобовыми	250	11.725	7.325	12.225	190.7
		Плов из мяса птицы	200	16.94	10.46	35.73	305.3

		Салат из белокочанной капусты	100	1.11	4.99	8.35	82.24
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	Итого		780	32.902	23.045	99.875	759.24
	День №5	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.92	10.93	10.8
		Каша перловая рассыпчатая	200	6.08	4.8	42.24	240
		Курица отварная	150	14.1	3.6	0.4	91
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	Итого		930	25.66	13.59	109.74	574.80
	День №6	Суп картофельный с рыбными консервами	250	21.1	20.7	32.8	401.95
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10.19	10	54.57	284.67
		Котлета	100	15.55	11.55	15.7	228.75
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		Свекла очищенная отварная	100	24.12	0	144.72	675.36
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
	Итого		880	74.24	42.52	333.88	1774.73
	День №7	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75
	обед	Картофельное пюре	200	4.12	6.4	27.4	184.8
		тефтели	100	15.55	11.55	15.7	228.75
		Салат из белокочанной капусты	100	1.11	4.99	8.35	82.24
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	Итого		880	26.03	25.92	107.13	762.54
	День №8	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75
	обед	Жаркое-по домашнему с мясом птицы	290	30,35	13,46	26,06	401
		Салат из белокочанной капусты	100	1.11	4.99	8.35	82.24
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	итого		920	35.95	21.44	82.69	732.31
	День №9	Борщ Сибирский	250	13.62	24.83	60.03	430.2
	обед	Каша вязкая с маслом с сахаром молочная	210	3.09	4.07	36.98	197
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		Хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		фрукты(яблоко)	100	0.4	0	12.6	52
	итого		790	20.39	29.17	153.18	860.20
	День №10	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.92	10.93	10.8
	обед	Плов из мяса птицы	200	16.94	10.46	35.73	305.3

