

«Согласовано»

Директор СОШ \_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_  
2024

Меню на « 21 » \_\_\_\_\_  
Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

| Наименование блюда                                           | Вес<br>блюда,г<br>р | белки | жиры  | углеводы | Энерг. ценн. | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|-------|-------|----------|--------------|----------------|
| Каша молочная из риса и пшена<br>«Дружба» с маслом сливочным | 210                 | 10,44 | 13,54 | 15,33    | 221,10       | 175            |
| Батон пшеничный в/с                                          | 60                  | 4,74  | 0,60  | 28,98    | 140,28       | к/к            |
| Печенье затыжное                                             | 30                  | 0,57  | 1,62  | 9,62     | 124,35       | к/к            |
| Напиток из плодов<br>шиповника                               | 200                 | 0,68  | 0,28  | 17,98    | 77,12        | 8              |
| Итого за завтрак                                             | 500                 | 16,43 | 16,04 | 71,91    | 562,85       |                |

62-40

Обед

| Наименование блюда              | Вес<br>блюда | белки | жиры   | углеводы | Энерг. ценн. | №<br>рецептуры |
|---------------------------------|--------------|-------|--------|----------|--------------|----------------|
| Борщ с капустой и<br>картофелем | 200          | 1,45  | 3,93   | 10,19    | 82,00        | 82             |
| Кура отварная                   | 10           | 2,11  | 1,36   | 0,00     | 20,67        | 288            |
| Суп с макаронными<br>изделиями  | 210          | 1,90  | 4,06   | 10,40    | 93,60        | 111            |
| Плов из птицы                   | 200          | 18,12 | 17,736 | 42,00    | 411,55       | 291            |
| Салат из моркови с<br>яблоками  | 60           | 0,65  | 0,11   | 5,17     | 24,24        | 14,57          |
| Чай с сахаром                   | 200          | 0,20  | 0,00   | 14,00    | 28,00        | 376            |
| Хлеб пшеничный                  | 20           | 1,58  | 0,20   | 9,66     | 46,76        | к/к            |
| Хлеб ржано-пшеничный            | 40           | 2,24  | 0,44   | 19,76    | 91,96        | к/к            |
| Итого за обед                   | 730,00       | 26,35 | 23,77  | 100,78   | 705,18       |                |

85-60  
148

Повар-бригадир: \_\_\_\_\_

ср 1



Меню на «21» мая 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

### Завтрак

| Наименование блюда                                           | Вес<br>блюда,г<br>р | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Каша молочная из риса и пшена<br>«Дружба» с маслом сливочным | 260                 | 12,93        | 16,76        | 20,36        | 273,75        | 175            |
| Батон пшеничный в/с                                          | 60                  | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        | к/к            |
| Печенье затяжное                                             | 30                  | 0,57         | 1,62         | 9,62         | 124,35        | к/к            |
| Напиток из плодов<br>шиповника                               | 200                 | 0,68         | 0,28         | 17,98        | 77,12         | 8              |
| <b>Итого за завтрак</b>                                      | <b>550</b>          | <b>18,91</b> | <b>19,26</b> | <b>76,94</b> | <b>615,50</b> |                |

### Обед

| Наименование блюда              | Вес<br>блюда | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | №<br>рецептуры |
|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Борщ с капустой и<br>картофелем | 250          | 1,81         | 4,91         | 12,74         | 99,12         | 82             |
| Кура отварная                   | 10           | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288            |
| Суп с макаронными<br>изделиями  | 260          | 1,90         | 4,06         | 10,40         | 93,60         | 111            |
| Плов из птицы                   | 250          | 19,05        | 20,58        | 52,50         | 489,94        | 291            |
| Салат из моркови с<br>яблоками  | 100          | 1,08         | 0,18         | 8,62          | 40,40         | 14,57          |
| Чай с сахаром                   | 200          | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28,00         | 376            |
| Хлеб пшеничный                  | 20           | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         | к/к            |
| Хлеб ржано-пшеничный            | 40           | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96         | к/к            |
| <b>Итого за обед</b>            | <b>870</b>   | <b>28,07</b> | <b>27,67</b> | <b>117,28</b> | <b>816,85</b> |                |

*Венг*