

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ
«Черкасская СОШ»
_____И.Н.Лисаченко

**Меню приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся 12 лет и старше
2024-2025 учебный год весенне-летний период**

весенне-летний период на 2024-2025 учебный год	Меню приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся 12 лет и старше					
прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1						
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5.63	8.8	72.4	314.28
	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	итого за завтрак	510	18.09	13.42	110.88	640.48
День 2						
Завтрак	Салат из свежей капусты	60	1.7	4	1.7	50
	Плов из говядины	180	13.80	13.3	34.7	313.4
	сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	итого за завтрак	470	20.5	17.58	82.45	624.7
День 3						
	Макаронные изделия отварные	150	3.52	5.09	34.3	197.1
	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	итого за завтрак	520	23.62	19.19	80.6	589.7
День 4						
	горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
	соус томатный	100	2.6	4.8	8.4	88
	тефтели из говядины	80	11.6	11.7	6.5	177.5
	Кисель п/я	200	0.2	0	12.9	52.9
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
итого за завтрак	670	26.7	24.4	106.4	753.4	
День 5						
завтрак	с-т из моркови и яблок	60	0.5	4.3	15.2	64.4
	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	318
	компот из сухофруктов	200	0.1	0.6	35.2	110
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	итого за завтрак	550	37.07	24.58	93.25	718.2
Неделя 2 День 6						
	каша молоч.Дружба	200	4.65	6.45	36.8	213.5
	йогурт 2,5%	200	8.2	3	11.8	114
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	итого за завтрак	490	19.25	10.33	86.6	513
День 7						

Завтрак	рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
	Гуляш из говядины	80	13.60	13.21	3.11	185.6
	Чай с сахаром и лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
итого за завтрак		520	28.11	20.03	85.22	631.93
День 8						
	Салат из свеклы	60	0.8	3.65	8.36	56.34
	Гречка отварная	150	8.2	6.3	35.9	233.7
	соус томатный	100	2.6	4.8	8.4	88
	тефтели из говядины	80	11.6	11.7	6.5	177.5
	чай с сахаром	200	0.2	0	0.1	1.4
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
итого за завтрак		680	29.8	27.35	97.26	742.44
День 9						
	сосиска отварная	55	8.69	22.84	1.8	247.15
	горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
	Чай с сахаром и лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
итого за завтрак		475	32.7	25.98	73.01	654.28
День 10						
Завтрак	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.6
	Макаронные изделия отварные	150	3.52	5.09	34.3	197.1
	компот из сухофрукт.	200	10	0.06	35.2	110
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
			520	33.52	19.23	110.6
итого за завтрак		4775	243.36	175.14	853.61	5921.09
Среднее						

