

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	
<b>Неделя 1</b> <b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18.09</b>	<b>13.42</b>	<b>110.88</b>	<b>640.48</b>
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>20.5</b>	<b>17.58</b>	<b>82.45</b>	<b>624.7</b>
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>23.62</b>	<b>19.19</b>	<b>80.6</b>	<b>589.7</b>
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>	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
<b>итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>26.7</b>	<b>24.4</b>	<b>106.4</b>	<b>753.4</b>	
<b>День 5</b>						
<b>завтрак</b>	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>37.07</b>	<b>24.58</b>	<b>93.25</b>	<b>718.2</b>
<b>Неделя 2</b> <b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>19.25</b>	<b>10.33</b>	<b>86.6</b>	<b>513</b>
<b>День 7</b>						

<b>Завтрак</b>	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>28.11</b>	<b>20.03</b>	<b>85.22</b>	<b>631.93</b>
<b>День 8</b>						
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>29.8</b>	<b>27.35</b>	<b>97.26</b>	<b>742.44</b>
<b>День 9</b>						
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>32.7</b>	<b>25.98</b>	<b>73.01</b>	<b>654.28</b>
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>	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
			<b>520</b>	<b>33.52</b>	<b>19.23</b>	<b>110.6</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>4775</b>	<b>243.36</b>	<b>175.14</b>	<b>853.61</b>	<b>5921.09</b>
<b>Среднее</b>						

