

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ
«Черкасская СОШ»
_____ И.Н.Лисаченко

**Меню приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся 7-11 лет
2024-2025 учебный год весенне-летний период**

весенне-летний период
на 2024-2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся 7-11лет

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	3.07	1.07	20.9	107.2
	масло сливочное порционное	10	0	8.2	0.1	75
	итого за завтрак	520	17.36	22.29	107.28	705.08
День 2	Салат из свежей капусты	60	1.2	2.7	5.5	51
Завтрак	Плов из говядины	180	13.80	13.3	34.7	313.3
	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
	Макаронные изделия отварные	150	3.52	5.09	34.3	197.1
День 3	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.6
	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	3.07	1.07	20.9	107.2
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8
	фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
	итого за завтрак	630	25.61	23.09	85.98	656.78
	горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
День 4	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
	с-т из моркови и яблок	60	0.57	4.3	15.2	64.4
Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	318	
День 5	компот из сухофруктов	200	10	0.6	35.2	110
завтрак	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
	каша молоч.Дружба	200	5	5.8	24.1	168.9

Неделя 2	йогурт 2,5%	200	8.2	3	11.8	114
День 6						
Завтрак	кондитерское изделие	30	2.01	2.175	22.41	117.45
	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	21.61	11.8	96.31	585.85
	салат из белокочанной капусты	75	1.4	0.1	3.5	20.2
День 7	рис отварной	150	3.6	4.82	36.44	203.5
Завтрак	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
	фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
	итого за завтрак	695	29.91	20.43	97.24	693.51
	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	8.36	56.34
День 8	Гречка отварная	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Завтрак	соус томатный	100	2.6	4.8	8.4	88
	Тефтеля из говядины	80	11.6	11.7	6.5	177.5
	сок натуральный фруктовый	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	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	630	30.15	27.65	121.66	742
	сосиска отварная	55	8.69	22.84	1.8	247.15
	горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
День 9	сок натуральный фруктовый	150	0.5	0.3	24.5	102.3
Завтрак	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	итого за завтрак	425	28.69	25.14	89.8	699.25
День 10						
	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
Завтрак	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
	итого за завтрак	620	33.92	19.51	119.68	719.58
	Среднее значение за период	5085	245.41	196.44	927.41	6898.35