

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №2» г. Горняка

_____ Т.В. Никонова

**Примерное
МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для учащихся 5 – 11 классов на 10 дней
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»
на 2024-2025 учебный год**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
			Б	Ж	У	
1-й день						
Завтрак	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	1434	167,25
	Выпечка	70	10,75	14,37	55,3	380,70
	Чай с сахаром	200/5	0,18	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:						712,49
2-й день						
Завтрак	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,0
	Макаронные изделия отварные	150	6,98	5,39	44,5	255,0
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,00	15	68,94
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:						852,54
3-й день						
Завтрак	Бигус с мясом птицы	250	21,71	16,55	15,02	361,8
	Сыр	15	3,48	4,43	0,11	54,6
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,05	26,81	111
Всего:						853
4-й день						
Завтрак	Тефтели	100	57,23	83,7	47,12	270,2
	Пюре гороховое с маслом	150	10,8	5,35	27,35	199
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,00	15	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Печенье	100	7,7	2,4	53,4	254
Всего:						887,74
5-й день						
Завтрак	Котлета рыбная	100	11,8	5,4	9,8	131,8
	Пюре картофельное с маслом	150/25	3,81/1,19	3,07/3,48	34,37/9,1	173,58/49
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
Всего:						748,92
6-й день						
Завтрак	Мясо птицы тушеное	100	20,67	26,855	28,91	395,77
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,57	39,89	213,36
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Выпечка	70	10,75	14,37	55,3	380,70

Всего:						1154,37
7-й день						
Завтрак	Плов с мясом	250	28,01	27,465	64,85	567
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,05	26,81	111
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего						773,6
8-й день						
Завтрак	Котлета из филе птицы с соусом	100	10,62	7,76	9,62	166,8
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	7,94	24,91	42,36	261,65
	Кофейный напиток	200	1,47	1,27	20,27	107,7
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Вафли	50	1,8	2,8	80,0	231
Всего						863,75
9-й день						
Завтрак	Жаркое по домашнему	250	19,67	13,75	42,34	461,8
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
Всего:						856,34
10-й день						
Завтрак	Мясо птицы тушеное	100	22,4	18,23	7,03	281,25
	Рис отварной	150	11,64	19,48	100	621,9
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего						651,64