

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ: Мокро-Соленовская ООШ

А.В. Троневиц

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 5-9 классов
с 02.09.2024г.**



1 неделя Понедельник	ЗАВТРАК					
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	Каша пшенная молочная с курагой	200	6,540	12,280	33,080	268,860
	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
	Сыр (порциями)	20	4,090	4,600	0,490	60,000
	Масло сливочное (порциями)	15	0,080	7,250	0,130	66,090
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
	Яблоко свежее	150	2,100	2,100	14,700	70,500
	Пирожное бисквитное с начинкой	30	1,410	2,790	19,320	103,200
ИТОГО	655	17,220	30,180	100,260	721,220	

1 неделя Вторник	ЗАВТРАК					
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	Омлет с сыром запеченный	160	16,460	18,510	3,310	246,070
	Горошек консервированный	60	1,860	0,120	3,900	24,000
	Чай с молоком с сахаром	200	0,670	0,710	9,920	47,770
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,16	20,56	104,68
	сок фруктовый 0,2л	200	1,000	0,200	20,200	92,000
	Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
	ИТОГО	685	24,740	25,200	71,940	634,520

1 неделя Среда	ЗАВТРАК					
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
	Шницель рубленый куриный	90	14,270	13,710	13,320	234,000
	Соус томатный	30	0,530	0,740	2,380	18,870
	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90
	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
	Вафли с начинкой	28	1,47	8,47	16,71	145,600
	ИТОГО	638	23,400	27,460	89,310	695,830

1 неделя Четверг	ЗАВТРАК					
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	Сырники из творога со сметаной	160	18,700	14,130	20,920	289,440
	Сметана	15	0,390	2,250	0,540	24,300
	Какао – напиток на молоке	200	5,710	4,800	20,820	150,860
	Яблоки свежие	150	2,100	2,100	14,700	70,500
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
	Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
ИТОГО	580	30,900	28,650	86,450	733,610	

1 неделя Пятница	ЗАВТРАК					Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			
			Б	Ж	У	
	Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
	Гуляш из мяса птицы	90	11,030	9,110	2,810	127,580
	Помидоры свежие	100	1,20	4,70	7,70	77,90
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,060	0,010	12,190	50,270
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,250	0,870	15,420	78,510
	Пряник	40	2,2	1,6	29,6	144,000
	ИТОГО	610	20,070	19,570	90,380	612,150

2 неделя	Понедельник	ЗАВТРАК					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
		Каша «Дружба»	200	7,560	8,140	34,250	241,610
		Сыр (порциями)	20	4,090	4,600	0,490	60,000
		Масло сливочное (порциями)	15	0,080	7,250	0,130	66,090
		Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
		Яблоко свежее	150	2,100	2,100	14,700	70,500
		Пирожное бисквитное с начинкой	30	1,410	2,790	19,320	103,200

2 неделя	Вторник	ЗАВТРАК					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
		Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
		Гуляш из мяса птицы	90	11,030	9,110	2,810	127,580
		Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,860	2,060	5,020	41,920
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,900	3,000	17,280	107,880
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
		сок фруктовый 0,2л	200	1,000	0,200	20,200	92,000
		ИТОГО	740	23,120	18,810	88,530	607,950

2 неделя	Среда	ЗАВТРАК					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
		Пудинг из творога запеченный со сметаной	185	33,230	21,150	36,330	468,520
		Сметана	15	0,390	2,250	0,540	24,300
		Чай с сахаром	200	0,000	0,000	11,980	47,890
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
		Сок фруктовый 0,2л	200	1,000	0,200	20,200	92,000
		ИТОГО	640	37,620	24,760	89,610	737,390

2 неделя	Четверг	ЗАВТРАК					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
		Биточки рубленные куриные	90	14,270	13,710	13,320	234,000
		Каша гречневая	150	8,690	2,280	39,400	212,520
		Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	10,90
		Чай с молоком с сахаром	200	0,670	0,710	9,920	47,770
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
		Яблоко свежее	150	2,100	2,100	14,700	70,500
		Печенье сливочное, сахарное	25	1,750	4,500	14,050	120,000
					</		

2 неделя	Пятница	ЗАВТРАК					
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
		Пюре картофельное	150	3,330	3,280	22,660	133,890
		Суфле рыбное	100	17,630	4,250	21,500	194,880
		Помидоры свежие	100	1,20	4,70	7,70	77,90
		Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,900	3,000	17,280	107,880
		Хлеб из муки пшеничной	40	3,000	1,160	20,560	104,680
		Вафли с начинкой	28	1,47	8,47	16,71	145,600
			</				