

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ Павловская СОШ

\_\_\_\_\_ Попов А.В.

« 30 » 08 2024г.

Примерное меню  
МКОУ Павловская СОШ  
5-11 классы 2024-2025 учебный год

Номер рецеп-та	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. цен. (ккал)
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
103	Каша пшениная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		470	19,81	12,2	123,24	690,08
<b>Второй день</b>						
<b>Завтрак</b>						
204	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,56	140,73
171	Котлета мясная	70	21,68	24,21	6,74	331,53
238	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
247	Кисель из конц плодов и ягод	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		490	37,26	32,41	127,56	644,60
<b>Третий день</b>						
<b>Завтрак</b>						
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Сыр	10	18,4	23,7	10,6	286,5
Итого		500	34,74	32,91	104,03	815,12
<b>Четвертый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87
182	Тефтели из говядины с рисом	70	9,16	13,53	9,44	196,14
238	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		490	25,64	21,82	119,72	785,80
<b>Пятый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
163	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		460	32,66	18,33	97,17	691,72

<b>Шестой день</b>						
<b>Завтрак</b>						
105	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13
242	Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		440	18,90	11,53	121,65	673,28
<b>Седьмой день</b>						
<b>Завтрак</b>						
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87
190	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		510	50,88	46,24	126,33	1132,95
<b>Восьмой день</b>						
<b>Завтрак</b>						
59	Борщ с тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31
247	Кисель из конц плодов и ягод	200	1,36	-	29,02	116,29
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
	Сыр	10	18,4	23,7	10,6	286,5
Итого		500	36,2	32,17	117,05	854,1
<b>Девятый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
201	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12
154	Рыба тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		530	27,23	12,42	109,4	777,45
<b>Десятый день</b>						
186	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	200	18,42	20,69	19,77	337,60
247	Кисель из конц плодов и ягод	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		440	29,78	21,69	111,79	762,79
<b>Одиннадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
93	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		440	20,32	13,26	124,04	704,03
<b>Двенадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
216	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97
171	Котлета мясная	70	21,68	24,21	6,74	331,53
238	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0

	иодированный					
Итого		490	34,47	32,92	102,55	852,29
<b>Тринадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
34	Рассольник с мясными консервами	250	5,03	11,30	32,38	149,6
	Хлеб пшеничный иодированный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
247	Кисель из конц. плод. или ягод.	200	1,36	-	29,02	116,19
	Сыр	10	18,4	23,7	10,6	286,5
Итого		500	34,79	36,0	135,0	861,29
<b>Четырнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
115	Пюре из гороха с маслом	150	23,06	5,12	50,84	328,18
182	Тефтели из говядины с рисом	70	9,16	13,53	9,44	196,14
238	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		490	42,88	23,32	140,56	938,11
<b>Пятнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
191	Плов из отварной курицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		450	47,32	46,33	116,09	1104,73
<b>Шестнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
103	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		440	19,81	12,2	123,24	690,08
<b>Семнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87
190	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		510	50,44	46,24	110,48	1067,80
<b>Восемнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
201	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12
154	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		530	27,67	12,42	125,25	733,20
<b>Деятнадцатый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
198	Перловка	150	6,78	3,56	24,58	154,52
162	Гуляш из говядины	70/50	21,68	24,21	6,74	331,53

271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
Итого		510	38,58	28,77	106,36	843,69
<b>Двадцатый день</b>						
173	Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
Итого		240	34,45	21,69	108,75	776,01