



Утверждаю
 Директор МБОУ «Красниковская средняя школа»
 Н.Г.Башкирина

МЕНЮ на 2024-2025 учебный год

	ВЕС	БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
ДЕНЬ 1						
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6.08	11.18	33.48	260	175
Бутерброд с маслом	30/30	2.84	14.74	15.02	202	1
Сок	200	1	0.2	20.02	92	пр
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379
		13.09	28.8	84.47	654.6	
ДЕНЬ 2						
Капуста тушёная с мясом	150/150	10.123	6.71	11.3	146.92	229
Компот из смеси сухофруктов	200	1.77	0.33	14.04	135.18	349
Хлеб	30	1.77	0.33	14.04	68.1	пр
		13.663	7.37	39.38	350.2	
ДЕНЬ 3						
Рыба отварная	100/5	20.5	6.5	0	202.64	226
Пюре картофельное	180	3.6	5.7	24.5	164.7	312
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	377
Хлеб	30	1.77	0.33	14.04	68.1	пр
		26	12.55	53.74	497.44	
ДЕНЬ 4						
Птица отварная	100/10	25.04	27.54	0.96	294.4	288
Макаронные изделия отварные	200	7.28	7.72	40.61	260.96	309

Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	376
Хлеб	30	1.77	0.33	14.04	68.1	пр
		34.16	35.61	70.61	683.46	

ДЕНЬ 5

Омлет с сыром	180	21.51	35.31	3.06	417	211
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	379
Хлеб	30	1.77	0.33	14.04	68.1	пр
Бутерброд с маслом	30/20	2.84	14.74	15.02	202	1
		29.29	53.06	48.07	787.7	

ДЕНЬ 6

Каша рисовая вязкая	200	3.42	5.56	35.43	205.4	303
Сосиска отварная	100/10	11.1	31.1	0.5	3.28	243
Какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.36	382
Багон	30	2.4	0.3	14.73	71.4	пр
Фрукт свежий (яблоко)	200	1	0	26.75	105	пр
		21.99	40.5	94.99	503.44	

ДЕНЬ 7

Запеканка из творога	120	20.46	15.48	39.2	378	223
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	376
Бутерброд с маслом	30/20	2.84	14.74	15.02	202	1
		23.37	30.24	69.22	640	

ДЕНЬ 8

Рагу из птицы	175	12.81	10.65	15.2	208	289
Компот из смеси сухофруктов	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
Хлеб	30	1.77	0.33	14.04	68.1	пр
Кондитерские изделия	100	5	16.5	65	184	
		19.74	27.64	122.12	574.7	

ДЕНЬ 9									
Котлета мясная		80	14.96		33.09	15.3	422.02		268
Каша пшеничная		150	3.76		4.19	5.01	157.5		303
Хлеб		30	1.77		0.33	14.04	68.1		пр
Сок		200	1		0.2	20.02	92		пр
			21.49	37.81	54.37	739.62			

ДЕНЬ 10									
Запеканка с рисом из печени		100	12.23		14.58	20.51	262.5		284
Хлеб		30	1.77		0.33	14.04	68.1		пр
Сок		200	1		0.2	20.02	92		пр
			15	15.11	54.57	422.6			

ДЕНЬ 11									
Каша вязкая молочная с маслом и сахаром		210	4.52		4.07	35.46	197		168
Кофейный напиток с молоком		200	3.17		2.68	15.95	100.6		379
Бутерброд с маслом		30/10	2.76		7.49	14.89	136		1
Сыр порциями		30	5.26		5.32	0	68.66		15
			15.71	19.56	66.3	502.26			

ДЕНЬ 12									
Жаркое по-домашнему		175	12.3		29.5	16.58	383		259
Чай с лимоном		200/15/7	0.13		0.02	15.2	62		377
Хлеб		30	1.77		0.33	14.04	68.1		пр
Фрукт									
			14.2	29.85	45.82	513.1			

ДЕНЬ 13									
Котлета мясная		80	14.96		33.09	15.3	422.02		268
Каша гречневая вязкая		200	6.11		6.68	27.36	194		303
Компот из смеси сухофруктов		200	1.77		0.33	14.04	132.8		349

Хлеб		30	1.77	0.33	14.04	68.1	пр
			199.84	40.43	70.74	816.92	
ДЕНЬ 14							
Птица отварная	100/10		25.04	27.54	0.96	294.4	288
Макаронные изделия отварные	200		7.28	7.72	40.61	260.96	309
Чай с сахаром	200/15		0.07	0.02	15	60	376
Хлеб	30		1.77	0.33	14.04	68.1	пр
			34.16	35.61	70.61	683.46	

ДЕНЬ 15							
Плов из мяса	225		20.3	17	35.69	377	265
Компот из смеси сухофруктов	200		1.77	0.33	14.04	132.8	349
Хлеб	30		1.77	0.33	14.04	68.1	пр
Фрукт (яблоко)	250		1	0	26.75	105	пр
			24.84	17.66	90.52	682.9	