

УТВЕРЖДЕНО

Приказ по МБОУ «СОШ имени Карла Маркса»

от 02 сентября 2024 года № 36

Директор Лашина Е.П.

**Примерное меню для учащихся 5 – 11 классов
МБОУ «СОШ имени Карла Маркса»
2024 -2025 учебный год**

1 день						
Завтрак						
№	Наименование блюд	Выход блюд,Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
302	Каша молочная пшеничная	150	4,25	6,9	23,85	180
693	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Пищевая энергетическая ценность		10,45	12,25	63,15	406
Обед						
№	Наименование блюд	Выход блюд,Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
	Порционно овощи: Огурец	60-100	0,4/0,8	0,1/0,1	1,3/2,6	7,0/14
124	Ши из свежей капусты с картофелем. цыплятами и сметаной	220/20/10	6,06	8,52	9,37	133,2
511	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,8	10,25	38,6	265,5
290	Гуляш мясной	50/40	5,73	8,35	4,42	116,1
647	Кисель из повидла	200/20	0	-	38,71	150
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		19,53/19,93	28,47/28,51	114,4/115,7	783,8/790,8
2 день						

Завтрак						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
161	Каша молочная с овсяной крупой	150	4,2	7,8	19,8	172,5
685	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	15,0	58
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Пищевая энергетическая ценность		5,7	8,15	41,6	266,5
Обед						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
	Порционно овощи: помидор	60-100	0,6/1,1	0,1/0,2	1,9/3,8	12/23
138	Суп картофельный перловый с цыплятами	230/20	6,16	4,69	16,93	128,8
436	Жаркое по-домашнему	200	15,9	31,35	1,05	349,65
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		26,8/27,3	37,39/37,49	73,28/75,18	726,45/737,45
3 день						
Завтрак						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
302	Каша молочная рисовая с маслом сл.	150	2,25	6,0	23,7	163,5
692	Кофейный напиток.на молоке	200/20	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Пищевая энергетическая ценность		6,05	9,95	59,2	351,5
			Обед			
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал

	Порционно овощи: помидор	60-100	0,6/1,1	0,1/0,2	1,9/3,8	12/23
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыплятами и сметаной	220/20/10	5,78	8,62	11,95	140,14
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	244,5
298	Котлета куриная с соусом основным	70/30	14,6	14,8	11,5	236,6
639	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		30,32/30,72	33,92/34,02	112,95/114,85	869,24/880,24

4 день						
Завтрак						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
302	Каша молочная гречневая	150	4,5	7,05	23,25	180
684	Чай с сахарам	200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Пищевая энергетическая ценность		6	7,4	45,05	274
Обед						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
	Порционно овощи: Огурец	60-100	0,4/0,8	0,1/0,1	1,3/2,6	7,0/14
138	Суп картофельный пшенный с цыплятами	200/25	5,86	7,18	14,64	150,4
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,15	8,25	21,75	189
388	Котлета рыбная с соусом основным	80/30	8,58	8,16	11,94	159,6
	Сок	200	40	-	21,2	88
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		61,53/61,93	24,94/25,04	92,83/94,13	706/713

5 день						
Завтрак						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8
693	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Пищевая энергетическая ценность		11,8	11,67	59,06	338,8
Обед						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
139	Суп картофельный гороховый с цыплятами	230/20	6,12	7,08	22,4	178,48
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,4	10,8	41,25	303
428	Колбаса докторская вареная с маслом сливочным	70/30	7,26	19,63	1,09	210,4
639	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		26,92	38,76	118,14	927,88
6 день						
Завтрак						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
161	Суп молочный пшеничный	200	5,76	6,64	19,28	160
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Пищевая энергетическая ценность		9,56	10,59	54,78	348

№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Обед			Энер. ценность,ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
124	Ши из свежей капусты с картофелем, цыплятами и сметаной	220/20/10	6,06	8,52	9,37	133,2
526	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	244,5
431	Гуляш мясной	50/40	5,73	8,35	4,42	116,1
647	Кисель из джема	200	6,0		38,4	150
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		26,43	27,27	108,39	755,8

7 день						
Завтрак						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
302	Каша молочная с манной крупой	150	3,6	6,15	22,8	166,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Пищевая энергетическая ценность		5,1	6,5	44,6	260,5
			Обед			
	Порционно овощи: Огурец	50-100	0,4/0,8	0,1/0,1	1,3/2,6	7,0/14
110	Суп картофельный рисовый с цыплятами	230/20	6,09	4,64	16,72	127
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,15	8,25	21,75	189
436	Котлета куриная с соусом основным	70/30	14,6	14,8	11,5	236,6
639	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		28,38/28,78	29,04/29,14	104,67/105,97	795,6/802,26

8 день						
Завтрак						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
161	Каша молочная с овсяной крупой	150	4,2	7,8	19,8	172,5
693	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Пищевая энергетическая ценность		10,2	13,15	59,1	398,5
			Обед			
139	Суп картофельный фасолевый с цыплятами	230/20	9,45	7,00	20,36	176
511	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,8	10,25	38,6	265,5
436	Тефтели мясные с соусом основным	70/30	14,6	14,8	11,5	236,6
647	Компот из повила	200	0,1	0	26,2	101
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		31,49	33,3	118,66	891,1
9 День						
Завтрак						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
302	Каша молочная с манной крупой	150	3,6	6,15	22,8	166,5
685	Чай с сахарам	200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Пищевая энергетическая ценность		5,1	6,5	44,6	260,5
			Обед			
	Порционно овощи: помидор	60-100	0,6/1,1	0,1/0,2	1,9/3,8	12/23
138	Суп картофельный пшеничный рыбный	200/25	5,86	7,18	14,64	150,4
520	Картофельное пюре с	150	3,15	8,25	21,75	189

	маслом сливочным					
388	Котлета рыбная с соусом основным	80/30	8,58	8,16	11,94	159,6
639	Напиток из варенья	200	0,1	0	26,2	101
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		21,83/22,33	24,94/25,04	98,43/100,33	724/735

10 день						
Завтрак						
№	Наименование блюд	Выход блюд.Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность,ккал
302	Каша молочная гречневой крупой	150	4,5	7,05	23,25	180
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Пищевая энергетическая ценность		8,3	11	58,75	368
Обед						
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыплятами и сметаной	220/20/10	5,78	8,62	11,95	140,14
436	Жаркое по-домашнему	200	15,9	31,35	1,05	349,65
639	Компот из сухофруктов	200/10	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,35	6,8	36
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,9	15,2	76
	Пищевая энергетическая ценность		25,82	41,22	66,4	725,79