

Утверждено
Директор МКОУ «СОШ № 6»
Димова Е.И.
«_____» августа 2024 года

Примерное меню для обучающихся 5-11 классов
МКОУ «СОШ № 6»

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
N.° рец.			Б	Ж	У	
НЕДЕЛЯ 1						
Понедельник-1						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердый в нарезке	30	6,99	8,79	0	107,59
54-22к	Каша жидкая молочная (овсяная)	250	8,5	9,38	30,87	240,75
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за завтрак		520	18,76	18,54	57,04	468,87
Вторник-1						
Завтрак						
54-1с	Щи из свежей капусты	250	2,03	6,15	6,6	90,1
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за Завтрак		550	11,63	10,65	42,9	314,1
Среда-1						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,4	48,0	311,6

54-2м	Сосиска молочная	35	3,85	9,8	0,56	103,6
54-3соус	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за Завтрак		585	20,44	25,87	83,48	645,33
Четверг-1						
Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4
54-9г	Рагу из овощей	180	3,35	8,88	16,32	160,08
54-20м	Говядина отварная	50	14,18	11,44	0,31	160,69
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Итого за завтрак		500	21,55	20,94	52,65	486,2
Пятница-1						
завтрак						
54-6г	Рис отварной	200	4,93	6,4	48,67	271,33
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	60	8,52	1,56	5,16	68,52
54-3соус	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Итого за завтрак		550	18,67	9,53	97,75	549,98

Понедельник-2						
завтрак						
54-1з	Сыр твердый в нарезке	30	6,99	8,79	0	107,59
54-25.1к	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	6,63	6,75	35,88	230,63
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Итого за завтрак		560	26,09	23,51	68,45	588,95
Вторник-2						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-1г	Макаронные изделия отварные	200	7,2	6,53	43,73	262,4
301	Курица запечённая (голень)	85	19,30	16,00	0,06	221,44
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Итого за Завтрак		555	30,12	22,95	70,91	609,72
Среда -2						
54-8з	Салат из капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	4,8	15,55	144,56
54-23хн	Кисель ягодный (из смородины)	200	0,2	0,1	12,3	50,5
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за завтрак		570	15,68	11,5	74,65	417,16
Четверг -2						
Завтрак						
54-16з	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1
186	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	250	30,7	34,48	32,95	562,66
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за Завтрак		550	34,57	40,15	63,22	750,29

Пятница-2						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	23,15	48,0	311,6
54-4м	Котлета из говядины	80	12,17	11,64	11,01	196,71
54-3соус	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Итого за Завтрак		570	28,45	36,36	102,93	718,44
Неделя 3						
Понедельник 3						
Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная (пшенная)	250	10,38	12,62	47,0	343,63
53-19з	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Батон	40	3,76	0,68	20,0	103,6
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Итого за Завтрак		540	21,11	23,77	98,07	693,06
Вторник 3						
Завтрак						
54-18з	Свекла с черносливом	60	0,9	3,2	7,8	63,8
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,13	18,37	48,25	435,38
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за Завтрак		550	23,3	21,94	82,22	619,71
Среда 3						
Завтрак						
54-3з	Помидор свежий в нарезке	50	0,58	0,08	1,92	10,67
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6,0	75,47	35,47	231,6
54-1м	Бефстроганов из говядины	60	9,0	9,3	1,42	125,62
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Итого за Завтрак		550	19,25	104,67	73,68	526,92

Четверг-3

Завтрак						
54-6с	Суп с клецками	250	5,78	4,1	14,25	116,93
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Печенье	60	4,5	10,2	40,2	270,0
Итого за Завтрак		570	15,08	14,8	90,45	554,33

Пятница-3

Завтрак						
54-6г	Рис отварной	200	4,93	6,4	48,67	271,33
54-8р	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	22,08	4,4	287,6
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,37	19,67	93,73
54-21хн	Кисель ягодный (из брусники)	200	0,1	0,1	14,9	60,7
Итого за Завтрак		520	26,8	28,95	87,64	713,36