

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

С.М. Кипкеева

**Меню на 2024-2025 учебный год  
для учащихся 1-4 классов МБОУ "СОШ № 2 ст. Кардоникской"**

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Понедельник</b>						
<b>завтрак</b>						
289	Рагу овощное с курицей	200	14,30	13,30	17,30	248,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
14	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,44
15	Сыр порционный	15	3,49	4,43	0	53,75
338	Бананы	100	1,51	0,51	21	94,51
<b>ИТОГО</b>			<b>23,19</b>	<b>33,04</b>	<b>67,35</b>	<b>661,22</b>
<b>Вторник</b>						
<b>завтрак</b>						
202	Макароны отварные	150	5,6	4,8	31	156,3
246	Гуляш из говядины	90	10,64	10,35	3,38	149,25
75	Икра свекольная	60	1,4	0,06	13,7	111,18
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО</b>			<b>24,06</b>	<b>16,72</b>	<b>103,64</b>	<b>678,2</b>
<b>Среда</b>						
<b>завтрак</b>						
139	Капуста тушеная	60	1,22	2,21	0,3	46,2
279	Тефтели (90) гр из говядины с соусом №331(50гр)	140	9,5	10,58	11,98	180,76
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
377	Чай с лимоном	180	0,1	0,01	13,6	55,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО</b>			<b>23,28</b>	<b>17,70</b>	<b>94,84</b>	<b>652,54</b>
<b>Четверг</b>						
<b>завтрак</b>						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,7	5,55	59,7
229	Рыба тушеная в томатном. соусе	90	8,7	4,45	0,67	94,5
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
349	Компот из с/х фруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО</b>			<b>22,45</b>	<b>13,39</b>	<b>122,88</b>	<b>718,8</b>
<b>Пятница</b>						
<b>завтрак</b>						
70	Овощи натуральные соленые	60	0,57	0,06	1,56	9
259	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	19,06	20,94	15,88	328,23
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Бананы	100	1,51	0,51	21	94,51
<b>ИТОГО</b>			<b>24,83</b>	<b>21,91</b>	<b>67,23</b>	<b>565,26</b>

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Понедельник</b>					
	<b>завтрак</b>					
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	90,54
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
14	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,44
15	Сыр порционный	15	3,49	4,43	0	53,75
75	Икра свекольная	60	1,4	0,06	13,7	111,18
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,16</b>	<b>29,94</b>	<b>84,18</b>	<b>753,83</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>завтрак</b>					
139	Капуста тушеная	60	1,22	2,21	0,3	46,2
294	Котлеты из курицы с соусом сметанным (90/50)	140	14,79	17,24	7,54	287
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
377	Чай с лимоном	180	0,47	0	8,88	37,44
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
386	Ряженка	200	5,6	6	8,4	110
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,62</b>	<b>30,39</b>	<b>94,52</b>	<b>848,86</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>завтрак</b>					
391	Пельмени мясные	150	17,31	7,57	31,33	262,65
382	Какао с молоком	180	3,4	0,6	23,4	112,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
73	Икра кабачковая	30	0,82	2,16	27,28	40,14
ПР	Сметана 15%	5	0,13	0,75	0,18	8
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,32</b>	<b>19,08</b>	<b>111,44</b>	<b>627,03</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>завтрак</b>					
75	Икра свекольная	60	1,4	0,06	13,7	111,18
229	Рыба тушеная в томатном. соусе	90	8,7	4,45	0,67	94,5
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
377	Чай с лимоном	180	0,47	0	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,21</b>	<b>7,64</b>	<b>71,5</b>	<b>490,77</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>завтрак</b>					
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,7	5,55	59,7
290	Курица тушеная в соусе сметанном, в томате	90	10,4	10,4	2,85	149,4
309	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,45
377	Чай с лимоном	180	0,1	0,01	13,6	55,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ПР	Йогурт с клубникой 1,5%	150	3,75	2,25	19,5	112,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,57</b>	<b>19,23</b>	<b>68,08</b>	<b>636,23</b>
<b>Итого в среднем за 10 дней</b>			<b>23,669</b>	<b>20,904</b>	<b>88,566</b>	<b>663,274</b>

Повар

*Бай*

Банникова М.В.