

Утверждаю
 Директор МБОУ ТООШ
 _____ Больц Т.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 МБОУ «Тельманская основная общеобразовательная школа»
 НА 2024 - 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
 5 - 9 класс**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Гороховое пюре	200	21,66	9,3	54,32	183,5
			гор.блюдо	Гуляш из курицы	110	11,83	8,22	17,82	150,4
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	19,96	74,8
			хлеб	Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
			Итого		540	35,86	17,82	106,59	479,2
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гарнир гречневый	200	1	3,87	0,07	112,85
			гор.блюдо	Котлеты под томатным соусом	150	11,83	8,22	17,82	233,75
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,05	7,91	111,17
			хлеб	Ржаной	30	1,5	0,2	16,6	71,3
			Итого		580	14,85	12,34	42,4	529,07
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия	200	5,52	5,3	5,49	211,1
			гор.блюдо	Котлеты под томатным соусом	150	11,83	8,22	17,82	233,75
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,05	7,91	111,17
			хлеб	Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
			Итого		580	20,24	13,87	45,71	626,52
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	180	3,89	5,09	40,28	225,18
			гор.блюдо	Рыба тушеная в томатном соусе	150	5,41	7,98	0,62	224
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	19,96	74,8
			хлеб	Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5

			Итого		560	11,67	13,37	75,35	594,48
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия	200	5,52	5,3	5,49	211,1
			гор.блюдо	Тефтели под томатным соусом	150	6,53	5,22	1,82	171,75
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
			хлеб	Ржаной	30	1,5	0,2	16,6	71,3
			Итого		580	14,95	12,32	41,26	543,47
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Гороховое пюре	200	21,66	9,3	54,32	183,5
			гор.блюдо	Гуляш из курицы	110	11,83	8,22	17,82	150,4
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	19,96	74,8
			хлеб	Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
			Итого		540	35,86	17,82	106,59	479,2
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофель тушеный с мясом курицы	300	7,15	14,15	15,31	300,01
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,05	7,91	111,17
			хлеб	Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
			Итого		530	10,04	14,5	37,71	481,68
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гарнир гречневый	200	1	3,87	0,07	112,85
			гор.блюдо	Тефтели под томатным соусом	150	6,53	5,22	1,82	171,75
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	19,96	74,8
			хлеб	Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
			Итого		580	9,9	9,39	36,34	429,9
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая	200	9,3	1,1	73,7	324
			гор.блюдо	Фрикадельки	150	1,05	10,22	7,82	150,4
			гор.напиток	Кисель	200	0,32	0	27,87	110,82
			хлеб	Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
			Итого		580	13,04	11,62	123,88	655,72
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	6,94	7,01	3,06	101,04
			гор.блюдо	Рыба жареная	100	14,52	8,03	7,51	207,8
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	19,96	74,8
			хлеб	Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
			Итого		530	23,83	15,34	45,02	454,14
			Среднее значение за период:		560	19,024	13,839	66,085	527,338