

Утверждаю
Директор МБОУ ТООШ
_____ Больц Т.Н.

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

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
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40
			Итого		640	36,66	18,12	114,69	519,2
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
			фрукты	Банан	100	0,5	0,1	21,2	89
			Итого		680	15,35	12,44	63,6	618,07
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
			фрукты	Яблоко	100	0,2	0,36	8	37
			Итого		680	20,44	14,23	53,71	663,52
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	180	3,89	5,09	40,28	225,18
			гор.блюдо	Рыба тушеная в томатном	150	5,41	7,98	0,62	224

				соусе					
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	19,96	74,8
			хлеб	Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42
			Итого		660	12,07	13,67	84,85	636,48
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
			фрукты	Яблоко	100	0,2	0,36	8	37
			Итого		680	15,15	12,68	49,26	580,47
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
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40
			Итого		640	36,66	18,12	114,69	519,2
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
			фрукты	Банан	100	0,5	0,1	21,2	89
			Итого		630	10,54	14,6	58,91	570,68
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
			фрукты	Яблоко	100	0,2	0,36	8	37
			Итого		680	10,1	9,75	44,34	466,9
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
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40

			Итого		680	13,94	11,82	131,98	695,72
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
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40
			Итого		630	24,63	15,64	53,12	494,14
		Среднее значение за период:			660	19,554	14,107	76,915	576,438