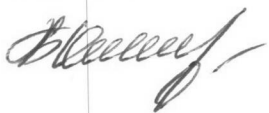




Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г. В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для Муниципального автономного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»
для 1-4 кл на 2024 - 2025 учебный год

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углевод ы	калорийность
	1 день					
	Завтрак					
22	Салат из св.моркови и яблок с растительным маслом	60	0,6	3,66	4,5	53,4
256	Макароны с маслом сливочным	150	5,55	4,95	29,55	184,5
366	Мясо куриное отварное	100	16,2	12,0	0,3	174
483	Кисель из джема	200	0,2	0	27,6	110
пром	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность.		25,15	21,04	75,55	593,9
	Повар :Буховцова О.П 					
	Для приготовления блюд использовать йодированую соль.					



2 день

Завтрак

377	Картофельное пюре с маслом сливочным	100		2,7	4,0	5,8	70
380	Капуста тушёная с мясом	200		11	12,6	13,9	213
483	Компот из с\х	200		0,6	0,1	20,1	84
пром	Хлеб пшеничный	30		2,6	0,4	13,6	72
пром	Сок фруктовый	200		0	0	11	190
	Пищевая энерг.ценность			16,9	17,1	64,4	629

Повар :Буховцова О.П

Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированую соль.



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В.

3 день

Завтрак

157	Кукуруза сладкая (консер.)	60		1,8	2,28	3,18	40,2
205	Рис отварной с маслом сливочным	150		3,57	4,68	38,11	203,07
326	Бефстроганов	100		15,33	13,47	5,07	202
496	Напиток из шиповника	200		0,67	0,27	18,3	78
пром	Хлеб пшеничный	30		2,6	0,4	13,6	72
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30		2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность			23,97	43,31	78,26	685,27

Повар :Буховцова О.П

Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированую соль.



Утверждаю:
 Директор МАОУ СОШ №1
 Чебанова Г.В.

4 день

Завтрак

1	Салат из св.капусты с растительным маслом	60		0,87	3,6	5,04	56,4
299	Рыба тушёная в томате с овощами	140		13,7	2,3	6,7	103
307	или котлета рыбная	75		9	1,1	7	74
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	150		4,05	6	8,7	105
495	Компот из с/х	200		0,6	0,1	20,1	84
пром	Сок фруктовый	200		0,64	0,64	15,68	75,2
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30		2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность			22,46	13,04	69,82	495,6
				17,76	11,84	70,12	466,6

Повар :Буховцова О.П

Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированую соль



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В

5 день

Завтрак

22	Салат из св.моркови и яблок с растит. маслом.	60		0,6	3,66	4,5	53,4
202	Каша гречневая с маслом сливочным	150		8,85	6,61	39,21	251,85
461	Тефтеля из свинины в соусе	90		3,62	13,17	14,58	209,4
483	Напиток из плодов шиповника.	200		0,2	0	27,6	110
пром	Пряник	50		3,75	14,75	19,9	222,45
пром	Кондитерское изделие	34		0,64	0,64	15,68	75,2
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30		2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценност			20,26	39,23	135,02	994,3

Повар :Буховцова О.П

Ежедневная С-витаминация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированую соль.



Утверждаю: *Г.В. Чебанова*
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В.

6 день

Завтрак

1	Салат из св.капусты с растительным маслом	60		0,87	3,6	5,04	56,4
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	150		4,05	6	8,7	105
347	Котлета мясная с соусом	100		16,2	12	0,3	174
483	Кисель из джема	200		0,2	0	27,6	110
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30		2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность			23,92	22	55,24	517,4

Повар :Буховцова О.П

В.М. Буховцова

Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированую соль.



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В

7 день

Завтрак

24	Салат из св.моркови и кураги с растительным маслом.	60	0,72	3,66	9,72	75
347	Котлета куриная с соусом	100	8,25	6,25	14,79	123,39
256	Макароны с маслом сливочным	150	5,55	4,95	29,55	184,5
483	Компот из с\х	200	0,6	0,1	20,1	84
пром	Кондитерское изделие	34	3,75	14,75	19,9	222,45
пром	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность.		21,47	30,11	107,66	1264,83

Повар :Буховцова О.П

Для приготовления блюд использовать йодированую соль.



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В.

8 день

Завтрак

47	Винегрет овощной с растит.маслом.	60	0,96	3,72	3,96	52,8
171	Картофель тушёный с мясом свинины .	200	14,26	16,4	28,8	183,33
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
пром	Пряник	34	3,75	14,75	19,9	222,45
Пищевая энерг.ценност			22,24	71,08	84,56	608,58

Повар :Буховцова О.П

Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированую соль.



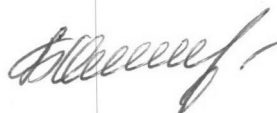
Утверждаю: 
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В.

9 день

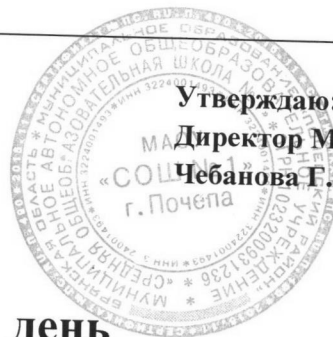
Завтрак

157	Кукуруза сладкая (консер.)	60		1,8	2,28	3,18	40,2
205	Каша рисовая рассыпчатая	150		3,57	4,68	38,11	203,07
327	Гуляш из свинины	100		16	15,6	2,64	206,4
495	Компот из с/х	200		0,6	0,1	20,1	84
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30		2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценност			24,57	23,06	77,63	605,85

Повар :Буховцова О.П



Ежедневная С-витаминация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированую соль.



Утверждаю: *Г. Чебанова*
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В.

10 день

Завтрак

1	Салат из св.капусты с растит. маслом.	60		0,87	3,6	5,04	56,4
333	Голубцы ленивые из свинины с соусом.	100		11	12,4	4	173
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	150		4,05	6	8,7	105
483	Кисель из джема	200		0,2	0	27,6	110
пром	Кондитерское изделие .	200		0,64	0,64	15,68	75,2
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30		2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценност			19,36	23,04	74,62	591,6

Повар :Буховцова О.П

В. Буховцова

Ежедневная С-витаминация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированую соль.