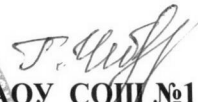
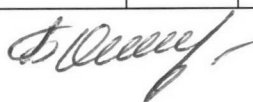




Утверждаю: 
Директор МАОУ СОШ №1
Чебанова Г.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для Муниципального автономного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»
для 5-11 кл на 2024- 2025 учебный год

№ реце птур ы	Наименование блюд	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углевод ы	калорийность
	1 день					
	Завтрак					
230	Каша молочная с манкой жидкая	200	6,07	6,44	30,48	203,9
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
79	Масло сливочное	10/15	3,48	4,42	0	53,7
75	Сыр полутвёрдый		0,08	7,25	0,13	
	Обед					
22	Салат из св.моркови и яблок с растительным маслом	60	0,6	3,66	4,5	53,4
139	Суп картофельный с бобовыми,мясом курицы.	250\25	6,2	5,6	22,3	167
366	Мясо куриное отварное	100	16,2	12,0	0,3	174
256	Макароны с маслом сливочным	150	5,55	4,95	29,55	184,5
483	Кисель из джема	200	0,2	0	27,6	110
пром	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20,0	106
ром	Хлеб пшеничный (Батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность.		46,78	46,42	171,36	1300,6
	Повар : Буховцова О.П 					
	Ежедневная С-витаминизация 3-их блюд, для приготовления блюд использовать йодированую соль.					



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

2 день

Завтрак

140	Суп молочный с гречкой	250	6	6,25	20,55	162,5
464	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,2	11,4	63
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
75	Сыр полутвердый	15	4,0	4,0	4,1	54
79	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77

Обед

126	Суп картофельный с рисом, мясом курицы.	250\25	8,5	8,83	9,87	152,75
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
495	Компот из с/х.	200	0,6	0,1	20,1	84
пром	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность		42,41	47,28	132,98	1126,25

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

139	Суп молочный с геркулесом	250		7,2	8,1	24,63	200,25
462	Какао на молоке	200		3,3	2,9	13,8	94
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30		2,6	0,4	13,6	72
75	Сыр полутвердый	15		3,48	4,43	0	53,7
79	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1

Обед

157	Кукуруза сладкая (консерв.)	60		1,8	2,28	3,18	40,2
94	Борщ из св.капусты с мясом курицы , со сметаной.	250		2,35	4,52	9,55	88,25
205	Каша рисовая с маслом сливочным	150		3,57	4,68	38,11	203,07
326	Бефстроганов в сметанно- томатном соусе	100		15,33	13,47	5,07	202
496	Напиток из шиповника	200		0,67	0,27	18,3	78
пром	Хлеб ржаной	30		3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30		2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность			45,33	50,48	160,72	1280,32

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

229	Каша «Дружба»	200	5,07	6,44	26,93	185,95
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1

Обед

1	Салат из св.капусты с растительным маслом	60	0,87	3,6	5,04	56,4
129	Суп картофельный с макаронами, мясом курицы	250	2,9	4,15	12,2	97,75
299	Рыба туш. с овощ.в томате или котлета рыбная.	1400	13,7	2,3	6,7	103
307			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	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность		35,47	30,69	134	965,45
			30,77	29,06	134,3	936,45

Повар : Буховцова О.П

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



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

6 день.

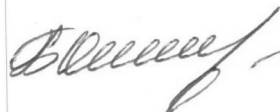
Завтрак

234	Каша молочная с геркулесом	200		7,16	8,48	29,14	221,6
462	Какао на молоке	200		3,3	2,9	13,8	94
79	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,1
пром	Хлеб пшеничный	30		2,6	0,4	13,6	72

Обед

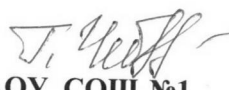
1	Салат из св.капусты с растительным маслом.	60		0,87	3,6	5,04	56,4
114	Суп картофельный с рисом , мясом курицы.	250		1,8	5,2	16,5	122
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	150		4,05	6	8,7	105
366	Котлета мясная с соусом	100		16,2	12	0,3	174
483	Кисель из джема	200		0,2	0	27,6	110
пром	Хлеб ржаной	30		3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30		2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценность			41,86	47,43	148,41	1199,1

Повар : Буховцова О.П



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



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

7 день

Завтрак

130	Суп молочный с рисом	250	6	6,25	20,55	162,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
про	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
75	Сыр полутвёрдый	15	3,48	4,43	0	53,7

Обед

24	Салат из св.моркови с курагой ,растительным маслом	60	0,72	3,66	9,72	75
132	Рассольник с мясом курицы , со сметаной.	250	3,0	4,5	20,1	135
347	Котлета «Школьная »(куриная),с соусом красным.	50/30	8,25	6,28	14,79	123,39
256	Макароны отварные с маслом сливочным.	150	5,55	4,95	29,55	184,5
483	Компот из слх	200	0,6	0,1	20,1	84
про	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
про	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценност		36,08	39,52	171,44	1172,19

Повар : Буховцова О.П



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

Т. Чедж

Чебанова Г.В

«СОШ № 1»
дочера

Утверждаю:
Директор МАОУ
Чебанова Г.В.

Завтрак

225	Каша пшённая вязкая.	250	10,34	9,37	45,32	306,83
464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
75	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	53,7
79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1

Обед

47	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,96	3,72	3,96	52,8
114	Суп картофельный с гречкой, мясом курицы	250	1,8	5,2	16,5	122
171	Картофель тушёный с мясом свинины .	150	14,26	16,4	28,8	183,33
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78
пром	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценност		41,19	49,84	171,61	1175,76

Blessing

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



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

9 день

Завтрак

140	Суп молочный с гречкой	250	6	6,25	20,55	162,5
462	Какао на молоке	200	3,3	2,9	13,8	94
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30	2,6	0,4	13,6	72
79	Масло сливочным	10	0,08	7,25	0,13	66,1

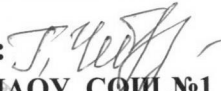
Обед

157	Кукуруза сладкая (консер.)	60	1,8	2,28	3,18	40,2
140	Борщ из свежей капуст.с мясом курицы со сметаной	250	2,0	5,2	13,1	106
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,57	4,68	38,11	203,07
327	Гуляш из свинины	80	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
пром	Хлеб ржаной	30	3,0	1,2	20	106
	Пищевая энерг.ценност		41,55	46,26	158,81	1212,27

Повар : Буховцова О.П

Буховцова

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

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



10 день

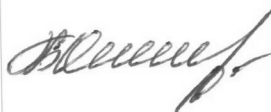
Завтрак

733	Оладьи с джемом	150		10,95	10,5	68,7	420
462	Какао на молоке	200		3,3	2,9	13,8	94
пром	Сок фруктовый	200		0	0	11	190

Обед

1	Салат из св.капусты с растительным маслом	60		0,87	3,6	5,04	56,4
129	Суп картофельный с пшеном , мясом курицы.	250		1,8	5,2	16,5	122
333	Голубцы ленивые 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	Хлеб ржаной	30		3,0	1,2	20	106
пром	Хлеб пшеничный(батон)	30		2,6	0,4	13,6	72
	Пищевая энерг.ценност			37,77	42,2	188,94	1448,4

Повар : Буховцова О.П



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