

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Светловская СОШ имени Аннина Н.Н.»

Л.А. Мирхайларова

Примерное меню для обучающихся 5-11-х классов (МОБИЛИЗОВАННЫЕ)
на 2024-2025 уч.год



Название блюда	1 - 4 классы	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
	Выход (вес) порции (мл или гр)				
1 НЕДЕЛЯ					
<u>Понедельник</u>					
Завтрак					
Каша манная с маслом и сахаром молочная	210	197	4,52	4,07	35,46
Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,4	24,6
Чай с сахаром	200	60	0,1	0	0,15
Итого	460				
Обед					
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	250	147,60	6,05	5,60	18,25
Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	0,15
Сыр (Российский и др.)	15	34,3	2,56	2,56	0
Хлеб пшеничный	50	52,2	1,98	0,36	10,2
Йогурт	100	120	8,6	4,0	12,4
Итого	605				
<u>Вторник</u>					
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	210	197	3,09	4,07	36,98
Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,4	24,6

Чай с сахаром	200	60	0,1	0	0,15
Йогурт	95	120	8,6	4,0	12,4
Итого:	555				
Обед					
Макаронные изделия с котлетой, томатный соус	180/100/30	393,48	20,21	15,77	42,56
Кофейный напиток с молоком	200	79,0	3,2	2,7	15,9
Хлеб <u>пшеничный</u>	50	52,2	1,98	0,36	10,2
Бутерброд хлеб с маслом сливочным	30/15	75,0	0,00	8,20	0,10
Фрукт	150				
Итого	745				
<u>Среда</u>					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	210	283	8,51	10,77	38,22
Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,4	24,6
Чай с сахаром	200	60	0,1	0	0,15
Фрукт	150				
Итого	620				
Обед					
Рассольник петербургский с мясом курицы	250/30	96,60	1,68	4,09	13,27
Компот	200	110,0	0,5	0	27,0
Хлеб	50	52,2	1,98	0,36	10,2
Сок фруктовый(порционный/ 0,2л)	200				
Итого	720				
<u>Четверг</u>					
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	210	207,38	6,33	8,9	25,49
Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,4	24,6

Чай с сахаром	200	60	0,1	0	0,15
Сыр	15	51,45	3,84	3,84	0
Обед					
Плов с мясом говядины, огурец консервированный	140/40/80	315,4	16,34	15,18	26,66
Компот	200	110,0	0,5	0	27,0
Хлеб <u>пшеничный</u>	50	52,2	1,98	0,36	10,2
Булочка домашняя	70				
Итого	570				
<u>Пятница</u>					
Завтрак					
Макароны отварные с маслом, котлетой	200/100	286 224	17,8 7,36	17,5 6,02	14,3 35,26
Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,4	24,6
Чай с сахаром	200	60	0,1	0	0,15
Фрукт	100				
Итого	650				
Обед					
Рыба минтай кусочком	100	74	15,9	0,9	05
Картофельное пюре	200	137,25	3,06	4,8	20,45
Кисель	200	116,19	0,14	0	0,54
Хлеб	50	52,2	1,98	0,36	10,2
Фрукт	150				
Итого	654				
2 НЕДЕЛЯ					
<u>Понедельник</u>					
Завтрак					
Каша манная с маслом и сахаром молочная	210	197	4,52	4,07	35,46
Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,4	24,6

Чай с сахаром	200	60	0,1	0	0,15
Итого	460				
Обед					
Каша рисовая молочная с маслом и с сахаром	210	161	2,32	3,96	28,97
Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	0,15
Хлеб	50	52,2	1,98	0,36	10,2
Бутерброд хлеб пшеничный с маслом, сыр.	30/10/15	145	5,0	7,1	14,5
Фрукт	150				
Итого	655				
<u>Вторник</u>					
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом и сахарам	210	197	3,09	4,07	36,98
Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,4	24,6
Чай с сахаром	200	60	0,1	0	0,15
Йогурт	95	120	8,6	4,0	12,4
Итого:	555				
Обед					
Каша гречневая рассыпчатая	180	253	8,5	7,8	37
Голень куриная (порционная), томатный соус	90/30	314	22,06	25,26	0,48
Какао с молоком	200	144,0	3,6	3,3	25,0
Хлеб пшеничный	50	52,2	1,98	0,36	10,2
Итого	500				
<u>Среда</u>					
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом и сахаром	210	283	8,51	10,77	38,22
Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,4	24,6

Чай с сахаром	200	60	0,1	0	0,15
Фрукт	150				
Итого	620				
Обед					
Суп вермешелый с курицей	250/30	179	6,6	5,4	24,2
Кисель	200	116,19	0,14	0	0,54
Хлеб	50	52,2	1,98	0,36	10,2
Фрукт	150				
Итого	660				
<u>Четверг</u>					
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	210	207,38	6,33	8,9	25,49
Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,4	24,6
Чай с сахаром	200	60	0,1	0	0,15
Сыр	15	51,45	3,84	3,84	0
Итого	475				
Обед					
Каша рисовая рассыпчатая(гарнир)	250	241	4,4	4,3	45,2
Печень говяжья по-строгановски, соус сметанный	90/40	203,3	17,1	13,1	4,1
Какао с молоком	200	79,0	3,2	2,7	15,9
Хлеб <u>пшеничный</u>	50	52,2	1,98	0,36	10,2
Итого	620				
<u>Пятница</u>					
Завтрак					
Макароньы отварные с маслом, котлетой	200/100	286 224	17,8 7,36	17,5 6,02	14,3 35,26
Хлеб пшеничный	50	117,5	3,8	0,4	24,6
Чай с сахаром	200	60	0,1	0	0,15

Фрукт	100				
Итого	650				
Обед					
Щи со свежей капустой с мясом курицы	250/30	96	2,0	5,4	8,8
Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	0,15
Хлеб <u>пшеничный</u>	50	52,2	1,98	0,36	10,2
Йогурт	95	120	8,6	4,0	12,4
Итого	615				