

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы Мед Л.Ю.Мартынова
Приказ № 155 от 30.08.2024г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (группа продленного дня, обеды)

Понедельник

Блюдо	Вес, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,5	9,16	23,31	149,5
Плов с курицей	200	27,3	11,09	40,86	314,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Всего					581,4

Вторник

Щи с курицей	250	7,49	9,78	16,04	184,25
Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	180	9,96	7,56	43,2	280,44
Гуляш с курицы	100	13,5	13,1	3,2	185,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Всего					767,59

Среда

Суп рассольник с курицей	250	6,49	7,38	17,0	160,13
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыба порционная	80	9,1	5,2	0	82,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Всего					527,31

Четверг

Борщ с курицей	250	10,13	10,02	10,07	170,99
Макароны отварные со сливочным маслом и тёртым сыром	180	8,7	8,8	32,8	244,9
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Всего					533,19

Пятница

Суп гороховый с курицей	250	7,25	8,37	22,84	190,68
Рис отварной	180	4,42	4,9	43,8	244,2
Тефтели куриные	60	12,9	3,61	7,1	112,38
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Всего					671,56

Понедельник

Борщ с курицей	250	10,13	10,02	10,07	170,99
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Гуляш с курицей	100	13,5	13,1	3,2	185,6
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Всего					641,17

Вторник

Суп рисовый с курицей	250	7,25	8,37	22,84	190,68
Овощное рагу с курицей	200	20,9	7	17,6	290,0
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Всего					597,98

Среда

Суп крестьянский с курицей	250	6,4	7,22	13,45	144,48
Жаркое с курицей	220	20,9	7,0	17,6	290
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Всего					551,78

Четверг

Щи с курицей	250	7,49	9,78	16,04	184,25
Рожки отварные с сыром тертым	180	8,7	8,8	32,8	244,9
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Всего					553,48

Пятница

Суп гороховый	250	7,25	8,37	22,84	190,68
Кнели куриные с рисом	160	11,9	12,9	5,3	184,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Всего					744,78