

Муниципальное образовательное учреждение  
«Криушинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы Л.Ю. Мартынова  
Приказ № 135 от 30.08.2024 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (завтраки)

**Понедельник**

Блюдо	Вес, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Овощное рагу с курицей	220	20,9	7	17,6	290,0
Чай с сахаром и вит С	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
<b>Всего</b>					<b>634,4</b>

**Вторник**

Рожки отварные с маслом	180	6,48	5,0	39,36	236,16
Котлета куриная	80	14,01	2,91	9,41	144,45
Кефир с сахаром	200	5,6	6,4	13,19	136,7
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Всего</b>					<b>661,81</b>

**Среда**

Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
Каша молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6
Час с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный, сыр порция	40/25	4,1/5,75	0,7/7,33	0,6/0	97,5/89,66
Йогурт	115	2,18	2,4	2,93	115,5
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
<b>Всего</b>					<b>624,3/541,86</b>

**Четверг**

Нарезка овощная	40	0,85	3,16	5,28	36,9
Кнели куриные с рисом	160	11,9	12,9	5,3	184,6
Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,16	0	8,18	42,6
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Всего</b>					<b>543,9</b>

**Пятница**

Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыба тушеная с овощами	80	9,6	5,2	4,4	103,0
Компот из сухофруктов + вит С	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
<b>Всего</b>					<b>669,68</b>

**Понедельник**

Блюдо	Вес, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Плов с курицей	200	27,3	11,09	40,86	314,6
Кофе с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Всего</b>					<b>727,4</b>

**Вторник**

Рожки отварные с маслом	180	6,48	5,0	39,36	236,16
Котлета куриная	80	14,01	2,91	9,41	144,45
Кефир с сахаром	200	5,6	6,4	13,19	136,7
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Всего</b>					<b>661,81</b>

**Среда**

Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
Вермишель молочная	200	5,27	6,02	20,82	158,45
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный, сыр порция	40/25	4,1/5,75	0,7/7,33	0,6/0	97,5/89,66
Йогурт	115	2,18	2,4	2,93	115,5
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
<b>Всего</b>					<b>590,15/507,71</b>

**Четверг**

Овощная нарезка	40	0,85	3,16	5,28	36,9
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	180	9,96	7,56	43,2	280,44
Гуляш с мясом	100	13,5	13,1	3,2	185,6
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,6	97,5
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Всего</b>					<b>688,94</b>

**Пятница**

Овощная нарезка	40	0,85	3,16	5,28	36,9
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
Рыбная котлета	80	14,2	2,6	8,6	114,2
Компот из сух-ов + вит С	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	0,6	90,5
Шоколад	15	0,93	5,31	7,22	80,8
Кондитерское изделие	20	1,92	5,04	20,54	135,3
<b>Всего</b>					<b>705,98</b>