УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

_____ Телицина Н.Ю/ФИО

М.П.

Ежедневное меню для обучающихся с 11 лет и старше

7.день

Дата: 01.02.2024г.

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

День: четверг

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	Гороховое пюре	200	274,9
	Чай с сахаром	200	86
	Соус красный основной	50	35
	Хлеб пшеничный	45	102,3
Обед	Овощная нарезка -огурец	100	13
	Суп крестиьянский	250	125,5
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	295,6
	Картофель отварной	180	185,7
	Хлеб пшеничный	60	140,6
	Хлеб ржаной	30	51,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	81

Ответственный по питанию _____/ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

_____Телицина Н.Ю/ФИО

М.П.

Ежедневное меню для обучающихся с 11 лет и старше

8.день

Дата:02.02.2024г.

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

День: пятница

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
завтрак			
	Каша ячневая	200	214,81
	Хлеб пшеничный	45	83,50
	Кофейный напиток	200	60,00
Обед	Морковь отварная дольками	100	60,6
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	130,5
	Шницель из говядины	100	280,6
	Макароны отварные	180	230,8
	Компот из св .яблок	200	41,6
	Хлеб пшеничный	60	140,6
	Хлеб ржаной	30	91,96

Ответственный по питанию _____/ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

_____ Телицина Н.Ю/ФИО

М.П.

Ежедневное меню для обучающихся с 11 лет и старше

9.день

Дата: 05.02.2024г.

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День: понедельник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	83,50
	Каша гречневая	200	312,00
	Чай с сахаром с лимоном	200	62,00
	Соус красный основной	50	35
Обед	Свекла отварная дольками	100	50,2
	Суп фасолевый	250	135,9
	Картофельное пюре	180	160
	Печень говяжья по-строгановски	100	230
	Компот из чернослива	200	81,3
	Хлеб пшеничный	60	140,6
	Хлеб ржаной	30	51,2

Ответственный по питанию _____/ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

_____ Телицина Н.Ю/ФИО

М.П.

Ежедневное меню для обучающихся с 11 лет и старше

10.день

Дата:06.02.2024г.

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День: вторник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	Каша кукурузная мол.	200	207,8
	Какао с молоком	200	100,4
	Хлеб пшеничный	45	83,6
Обед	Овощи в нарезке-помидор	100	25,8
	Рассольник-Ленинградский	250	140
	Каша перловая	180	203
	Фрикадельки из говядины	100	195
	Соус красный основной	50	25
	Компот из сухофруктов	200	35,5
	Хлеб пшеничный	60	1406
	Хлеб ржаной	30	51,2

Ответственный по питанию _____/ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

_____ Телицина Н.Ю/ФИО

М.П.

Ежедневное меню для обучающихся с 11 лет и старше

1день

Дата: 07.02.2024г.

Сезон: осенне -зимний

Неделя: вторая

День: среда

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
	Каша пшенная молочая	200	180,00
	Хлеб пшеничный	45	83,50
	Чай с сахаром	200	15,20
Обед	Помидоры дольками	100	20
	Рассольник домашний	250	150
	Картофель отварной	200	200
	Тефтели из говядины	100	230
	Соус белый основной	50	34
	Компот из чернослива	200	81,3
	Хлеб пшеничный	60	140,6
	Хлеб ржаной	30	51,2

Ответственный по питанию _____/ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Дирсктор МБОУ Илекская СОШ № 2

_____ Телицина Н.Ю/ФИО

М.П.

Ежедневное меню для обучающихся с 11 лет и старше

2день

Дата:08.02.2024г.

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День: четверг

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	83,6
	Макароны отварные с овощами	200	242,82
	Компот из сухофруктов	200	114,80
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	100
	Борщ со сметаной	250	174
	Рис отварной	200	250
	Котлета рыбная	100	112,3
	Хлеб пшеничный	60	140,28
	Соус молочный натуральный	50	50
	Хлеб ржаной	30	91,96

Ответственный по питанию _____/ФИо

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

_____Телицина Н.Ю/ФИО

М.П.

Ежедневное меню для обучающихся с 11 лет и старше

3день

Дата: 09.02.2024г.

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День: пятница

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
завтрак	Каша кукурузная	200	142,85
	Кофейный напиток	200	56
	Хлеб пшеничный	45	135,6
Обед	Овощи в нарезке-перец св.	100	31
	Суп с макаронными изделием	250	125
	Каша перловая	200	230
	Оладьи из печени	100	225
	Компот из кураги	200	66,9
	Хлеб пшеничный	60	140,6
	Хлеб ржаной	30	51,2

Ответственный по питанию _____/ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

_____Телицина Н.Ю/ФИО

М.П.

Ежедневное меню для обучающихся с 11 лет и старше

4.день

Дата12.02.2024г.

Сезон: осенне-зимние

Неделя: третья

День: понедельник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
завтрак			
	Каша рисовая	200	201,96
	Хлеб пшеничный	45	83,50
	Чай с сахаром и лимоном	200	60,00
Обед	Овощи в нарезке-помидор	100	25,8
	Суп гороховый	250	156
	Котлета рыбная с морковью	100	109,7
	Картофель отварной	180	200,1
	Соус соус белый основной	50	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	Хлеб пшеничный	60	140,6
	Хлеб ржаной	30	51,2

Ответственный по питанию _____/ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

Телицина Н.Ю/ФИО

М.П.

Ежедневное меню для обучающихся с 11 лет и старше

5.день

Дата: 13.02.2023г.

Сезон:осенне-зимний

Неделя: третья

День: вторник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	83,50
	Каша ячневая мол.	200	312,00
	Какао с молоком	200	62,00
Обед	Свекла отварная дольками	100	51
	Щи из св капусты со сметаной	250	107,25
	Макароны отварные	200	250
	Бефстроганов из отварной говядины	100	196,38
	Хлеб пшеничный	60	140,28
	Хлеб ржаной	30	51,2
	Чай с сахаром и лимоном	200	26,8

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

_____ Телицина Н.Ю/ФИО

М.П.

Ежедневное меню для обучающихся с 11 лет и старше

6.день

Дата: 14.02.2024г

Сезон: осенне-зимний

Неделя: третья

День: среда

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
завтрак	Каша молочная овсяная	200	272,00
	Хлнб пшеничный	45	83,50
	Чай с сахаром	200	60,0
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	164,2
	Рассольник-Ленинградский	250	127,50
	Плов из отварной говядины	200	348,2
	Компот из кураги	200	66,9
	Хлеб пшеничный	60	14,6
	Хлеб ржаной	30	51,2

Ответственный по питанию _____/ФИО