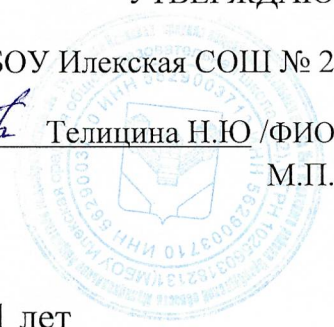


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

 Телицина Н.Ю /ФИО
М.П.



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 20.01.2025г.

1 день

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

День: понедельник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность	
Завтрак	фрукты	120	42	
	Каша молочная пшеничная	200	274,9	
	Чай с сахаром	200	26,8	
	Хлеб пшеничный	40	93,8	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	39,1	
Обед	Помидоры дольками	60	12,8	
	Рассольник домашний	200	116,10	
	Картофель отварной на молоке	150	173,7	
	Тефтели из говядины	90	199,7	
	Соус белый основной	20	12,5	
	Компот из чернослива	200	81,3	
	Хлеб пшеничный	60	140,28	
	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 7-11 лет

Дата: 21.01.2025г.


2 день

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

День: вторник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	Огурец свежий - нарезка	60	2,1
	Картофельное пюре	150	139,4
	Курица отварная	100	123,8
	Какао с молоком	200	100,4
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	39,1
	Хлеб пшеничный	30	70,3
Обед	Салат из моркови и яблок	60	74,3
	Борщ со сметаной	200	110,4
	Рис отварной	150	203,5
	Котлета рыбная	100	112,3
	Соус молочный	20	23,8
	Компот из яблок с лимоном	200	29,3
	Хлеб пшеничный	60	140,28
	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 7-11 лет

Дата: 22.01.2025г. 3 день

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

День: среда

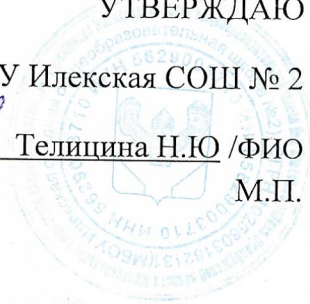
Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	Сыр-нарезка	15	53,7
	Каша молочная кукурузная	200	207,8
	Фрукт-груша	120	54,6
	Кофейный напиток	200	86
	Хлеб ржано-пшенич.	20	39,1
	Хлеб пшеничный	30	70,3
Обед	Перец св-нарезка	60	15,4
	Суп с макаронными изделием	200	119,6
	Каша перловая	150	187,10
	Оладьи из печени	90	210,9
	Компот из кураги	200	66,9
	Хлеб пшеничный	60	140,6
	Хлеб ржаной	30	51,20

Ответственный по питанию  /ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

 Телицина Н.Ю /ФИО
М.П.



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата :23.01.2025г.

4 день

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

День: четверг

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	Морковь отварная дольками	60	12,5
	Рис припущенный в томате	150	200,1
	Биточек из говядины	90	236,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	Хлеб пшеничный	30	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	39,1
Обед	Овощи в нарезке-помидор	60	12,8
	Суп гороховый	200	133,1
	Картофель отварной в молоке	150	173,7
	Котлета рыбная с морковью	100	109,7
	Соус белый основной	20	12,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	Хлеб ржаной	30	51,2
	Хлеб пшеничный	60	140,6

Ответственный по питанию

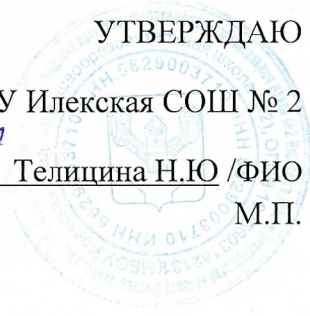


/ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

 Телицина Н.Ю. /ФИО
М.П.



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 24.01.2025г.

5 день.

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

День: пятница

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	249
	Фрукт-яблоко	180	102,1
	Какао с молоком	200	100,4
	Хлеб пшеничный	30	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	39,1
Обед	Свекла отварная дольками	60	25,2
	Щи из св.капусты со сметаной	200	92,2
	Макаронны отварные	150	196,8
	Бефстроганов из отварной говядины	90	188,3
	Компот из сухоф.	200	35,5
	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 7-11 лет

Дата: 27.01.2025г.


6 день.

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День: понедельник

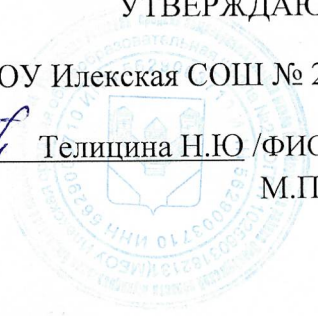
Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	Сыр в нарезке	20	71,7
	Каша молочная овсяная	200	192,7
	Фрукты –мандарин	120	42
	Чай с сахаром	200	26,8
	Хлеб пшеничный	45	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	48,9
Обед	Салат из капусты с морковью	60	81,5
	Рассольник-Ленинградский	200	125,5
	Плов из отварной говядины	200	348,2
	Компот из кураги	200	66,9
	Хлеб пшеничный	30	70,3
	Хлеб ржаной	15	25,6

Ответственный по питанию  /ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

 Телицина Н.Ю /ФИО
М.П.




Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 28.01.2025г. 7 день

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	Овоци в нарезке-помидор	60	6,4
	Горошница	150	204,8
	Биточек из курицы	90	134,9
	Какао с молоком	200	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	39,1
	Хлеб пшеничный	30	70,3
Обед	Овоци в нарезке-огурец	60	6,3
	Суп крестьянский	200	115,6
	Картофель отварной	150	173,7
	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	295,6
	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 7-11 лет

Дата: 29.01.2025г. 8 день

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День: среда

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	249
	Фрукт-яблоко	180	119,9
	Кофейный напиток с молоком	200	86
	Хлеб пшеничный	30	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	39,1
Обед	Морковь отварная дольками	60	37,6
	Борщ со сметаной	200	110,4
	Макароны отварные	150	196,8
	Шницель из говядины	90	265,7
	Соус белый основной	20	12,5
	Компот из св яблок с лимоном	200	41,6
	Хлеб пшеничный	30	70,3
	Хлеб ржаной	15	25,6

Ответственный по питанию  /ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

 Телицина Н.Ю /ФИО
М.П.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 30.01.2025г.

9 день

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День: четверг

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак	Кукуруза сахарная	60	15,7
	Каша гречневая	150	233,7
	Курица тушеная с морковью	100	126,4
	Чай с лимоном и сах	200	30
	Хлеб пшеничный	30	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	39,1
Обед	Свекла отварная дольками	60	25,2
	Суп фасолевый	200	125,9
	Картофельное пюре	150	139,4
	Печень говяжья по-строгановски	90	212,8
	Компот из чернослива	200	81,3
	Хлеб пшеничный	40	93,8
	Хлеб ржаной	30	51,2

Ответственный по питанию  /ФИО

