

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

 Телицина Н.Ю. /ФИО  
М.П.



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата :09.01.2025г.

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: 10.01.2025г.


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         |
|                          | Макароны 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: 13.01.2025г.

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: 14.01.2025г. 7 день

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

| Наименование приема пищи | Наименование блюда                | Масса порции | калорийность |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|
| Завтрак                  | Овощи 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                     | Овощи 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: 15.01.2025г. 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

 Гелицина Н.Ю./ФИО  
М.П.



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 16.01.2025г.

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Илекская СОШ № 2

Телицина Н.Ю /ФИО  
М.П.



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 17.01.2025г.

10 день

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День: пятница

| Наименование приема пищи | Наименование блюда       | Масса порции | калорийность |
|--------------------------|--------------------------|--------------|--------------|
| Завтрак                  | Каша кукурузная          | 200          | 207,8        |
|                          | молочная                 |              |              |
|                          | Фрукт-груша              | 150          | 68,3         |
|                          | Какао с молоком          | 200          | 100,4        |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный     | 20           | 39,1         |
|                          | Хлеб пшеничный           | 30           | 70,3         |
|                          |                          |              |              |
| Обед                     | Овощи в нарезке-помидор  | 60           | 12,8         |
|                          | Рассольник Ленинградский | 200          | 125,5        |
|                          | Каша перловая            | 150          | 187,1        |
|                          | Фрикадельки из говядины  | 90           | 172          |
|                          | Соус красный основной    | 20           | 14,1         |
|                          | Компот из сухофруктов    | 200          | 35,5         |
|                          | Хлеб пшеничный           | 60           | 140,6        |
|                          | Хлеб ржаной              | 30           | 51,2         |

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_

/ФИО