

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Благодеевская СОШ
 имени Героя России А.А.Власенкова»
 «11» марта 2025 год
 _____ Г.В.Барышева

МЕНЮ ДОЛ с 24.03.2025г. по 28.03.2025г.

1 день - 24.03.2025г.					
	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<i>Завтрак</i>					
1.Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
2.Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
3.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
4.Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<i>Обед</i>					
1.Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
2.Суп крестьянский с крупой	200	4,94	5,78	11,26	116,88
3.Жаркое по-домашнему	230	28,52	7,13	20,24	259,56
4.Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
5.Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,49	58,75
6.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		49,36	35,26	130,37	1027,59
2 день – 25.03.2025г.					
<i>Завтрак</i>					
1.Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
2.Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
3.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
4.Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,1
<i>Обед</i>					
1.Винегрет овощной	60	0,8	7,1	5,5	89,5
2.Рассольник домашний	200	4,58	5,74	11,58	116,06
3.Биточки куриные	80	15,36	3,4	10,77	134,83
4.Соус красный	50	1,65	1,2	4,45	35,4

5.Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
6.Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
7.Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75
8.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		37,84	36,45	143,63	1055,74
3 день – 26.03.2025г.					
Завтрак					
1.Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3
2.Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
3.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
4.Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Обед					
1.Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,8	4,1	2,4	51,4
2.Суп картофельный с рыбой	200	8,38	2,6	14,6	115,38
3.Гуляш из говядины	80	13,52	13,12	3,2	185,6
4.Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
5.Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33
6.Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75
7.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		43,65	41,73	138,93	1109,33
4 день – 27.03.2025г.					
Завтрак					
1.Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33	207,9
2.Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
3.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
4.Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,1
5.Сыр порц.	20	4,67	5,87	0	71,67
Обед					
1.Огурец свежий	80	0,7	0,2	2,5	11,3
2.Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6

3.Капуста тушенная с мясом птицы	230	19,32	9,43	11,96	210,34
4.Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
5.Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75
6.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		42,15	32,63	118,72	936,26
5 день – 28.03.2025г.					
Завтрак					
1.Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
2.Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
3.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
4.Масло сливочное порц.	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Обед					
1.Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
2.Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,34	3,14	5,86	57,08
3.Котлета рыбная	80	11,6	2,08	6,88	91,36
4.Соус белый	50	1,35	1,9	2,2	31,25
5.Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
6.Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
7.Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75
8.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		32,74	29,83	140,77	962,24