



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Благодеевская СОШ
имени Героя России А.А.Власенкова»

«16» июня 2025 год

Г.В.Барышева

МЕНЮ ДОЛ с 23.06.2025г. по 04.07.2025г.

1 день - 23.06.2025г.					
	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак					
1.Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
2.Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
3.Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
4.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	100	1,38	4,5	7,63	76,0
2.Рассольник ленинградский	250	5,93	7,25	17,03	156,9
3.Жаркое по-домашнему из курицы	280	34,72	8,68	24,08	315,98
4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		59,07	44,1	153,58	1114,28
2 день – 24.06.2025г.					
Завтрак					
1.Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33,0	207,9
2.Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
3.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
4.Сыр порционный	15	3,5	4,4	0	53,8
Обед					
1.Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,13	3,0	62,63
2.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,95
3.Биточки куриные	100	19,6	4,27	13,47	168,53

4.Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4
5.Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
6.Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
7.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
8.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		52,46	38,24	151,5	1168,19
3 день – 25.06.2025г.					
Завтрак					
1.Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3
2.Чай с лимоном и сахаром	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.Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
2.Суп из овощей с фрикадельками	250	10,8	7,58	17,4	181,03
3.Плов с курицей	280	38,22	11,34	46,48	440,44
4.Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33
5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		65,15	36,78	158,42	1225,77
4 день – 26.06.2025г.					
Завтрак					
1.Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3
2.Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
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.Винегрет	100	1,0	8,88	6,88	111,88
2.Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43
3.Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,7	7,4	6,3	147,1
4.Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
4.Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0
5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8

		45,61	46,33	160,33	1242,29
5 день – 27.06.2025г.					
Завтрак					
1.Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9
2.Чай с сахаром	200	0,3	0	6,5	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.Огурец в нарезке	100	6,17	7,22	14,07	146,1
2.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	23,52	11,48	14,56	256,06
3.Капуста тушеная с мясом птицы	280	5,4	4,9	32,8	196,8
4.Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93
5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		51,03	43,56	163,17	1251,66
6 день – 30.06.2025г.					
Завтрак					
1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,22
2.Чай с сахаром	200	0,3	0	6,5	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	100	1,38	4,5	7,63	76,0
2.Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,4	89,0
3.Котлета рыбная любительская	100	12,9	4,0	6,1	112,2
4.Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4
5.Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2
4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		34,99	33,11	155,28	1058,82
7 день – 01.07.2025г.					
Завтрак					
1.Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3

2.Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
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	100	0,7	10,1	2,0	102,0
2.Свекольник со сметаной	250	2,25	6,02	13,33	110,38
3.Гуляш из курицы	100	16,9	16,4	4,0	232,0
4.Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
5.Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
6.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
7.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		46,4	57,98	149,1	1299,92
8 день – 02.07.2025г.					
Завтрак					
1.Каша «Дружба»	200	5,0	5,8	24,1	168,9
2.Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
3.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
4.Сыр порционный	15	3,5	4,4	0	53,8
Обед					
1.Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,13	3,0	62,63
2.Суп картофельный с рыбой	250	10,48	3,25	18,25	144,23
3.Котлета из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53
4.Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4
5.Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
6.Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33
7.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
8.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		54,25	31,19	155,97	1123,35
9 день – 03.07.2025г.					
Завтрак					
1.Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
2.Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
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.Винегрет	100	1,0	8,88	6,88	111,88
2.Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,78	83,0
3.Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,5	11,5	15,75	234,25
4.Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
4.Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0
5.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		40,83	49,25	159,31	1243,21
10 день – 04.07.2025г.					
Завтрак					
1.Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1
2.Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
2.Чай с сахаром	200	0,3	0	6,5	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 свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,13	3,0	62,63
2.Рассольник домашний	250	2,07	5,19	12,81	106,25
3.Жаркое по-домашнему	280	34,72	8,68	24,08	315,98
6.Напиток апельсиновый	200	0,5	0,2	22,2	93,0
7.Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
8.Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,8
		57,23	40,96	141,63	1170,36