

МБОУ "Тургеневская СОШ им. Аблаева И.А."  
Утверждаю: У.И. Измаилова  
Дата: 09 сентября 2024г

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                                |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| ЗАВТРАК                        |              |                      |       |       |                                |
| Икра кабачковая                | 60           | 0,72                 | 2,83  | 4,63  | 46,80                          |
| Омлет натуральный              | 110          | 16,17                | 28,80 | 3,06  | 336,00                         |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37                 | 0,30  | 14,49 | 70,50                          |
| Хлеб ржано — пшеничный         | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52,20                          |
| Чай с сахаром                  | 180          | 0,06                 | 0,02  | 9,99  | 40,00                          |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 120          | 0,48                 | 0,48  | 11,76 | 56,40                          |
| Стоимость, руб.                |              | 73,71 руб.           |       |       |                                |

Ответственный по питанию: \_\_\_\_\_

Медицинский работник: \_\_\_\_\_

Заведующий производством: \_\_\_\_\_

МБОУ "Тургеневская СОШ им. Аблаева И.А."

Утверждаю: У.И. Измаилова

Дата: 10 сентября 2024г



### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                                 |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| ЗАВТРАК                         |              |                      |       |       |                                |
| Каша жидкая молочная (геркулес) | 255          | 7,63                 | 12,52 | 33,45 | 278,21                         |
| Какао витаминизированное        | 180          | 2,78                 | 0,67  | 26,00 | 125,11                         |
| Сыр порциями                    | 10           | 3,48                 | 4,42  | 0,00  | 54,00                          |
| Хлеб ржано-пшеничный            | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52,20                          |
| Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,37                 | 0,30  | 14,49 | 70,50                          |
| Стоимость, руб.                 |              | 73,71 руб.           |       |       |                                |

Ответственный по питанию: \_\_\_\_\_

Медицинский работник: \_\_\_\_\_

Заведующий производством: \_\_\_\_\_



МБОУ "Тургеневская СОШ им. Аблаева И.А."

Утверждаю: У.И. Измаилова

Дата:

11

Сентября 2024г

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                                           |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| ЗАВТРАК                                   |              |                      |       |       |                                |
| Шницель рыбный с маслом сливочным         | 90           | 11,16                | 12,55 | 8,95  | 188,18                         |
| Картофельное пюре                         | 150          | 3,20                 | 9,46  | 18,58 | 178,61                         |
| Овощи по-сезону (салат из свежей капусты) | 60           | 1,02                 | 3,00  | 5,07  | 51,42                          |
| Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,37                 | 0,30  | 14,49 | 70,50                          |
| Хлеб ржано — пшеничный                    | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52,20                          |
| Чай с сахаром и лимоном                   | 187          | 0,12                 | 0,02  | 10,20 | 41,00                          |
| Стоимость, руб.                           |              | 73,71 руб.           |       |       |                                |

Ответственный по питанию:

Медицинский работник:

Заведующий производством

МБОУ "Тургеневская СОШ им. Аблаева И.А."



Утверждаю: У.И. Измаилова  
Дата: "12" Сентября 2024г

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                                  |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| ЗАВТРАК                          |              |                      |       |       |                                |
| Гуляш из отварной говядины       | 90           | 13,38                | 14,08 | 3,27  | 164,00                         |
| Каша рассыпчатая (гречневая)     | 150          | 8,60                 | 4,27  | 38,64 | 243,75                         |
| Дополнительный гарнир (помидоры) | 30           | 1,02                 | 3,00  | 5,07  | 51,42                          |
| Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,37                 | 0,30  | 14,49 | 70,50                          |
| Хлеб ржано — пшеничный           | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52,20                          |
| Чай с сахаром и лимоном          | 187          | 0,12                 | 0,02  | 10,20 | 41,00                          |
| Стоимость, руб.                  |              | 73,71 руб.           |       |       |                                |

Ответственный по питанию: \_\_\_\_\_

Медицинский работник: \_\_\_\_\_

Заведующий производством: \_\_\_\_\_



МБОУ "Тургеневская СОШ им. Аблаева И.А."

Утверждаю: У.И. Измаилова  
Дата: 13 сентября 2024г



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                                     |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| ЗАВТРАК                             |              |                      |       |       |                                |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 150          | 11,51                | 13,53 | 29,00 | 284,24                         |
| Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,37                 | 0,30  | 14,49 | 70,50                          |
| Дополнительный гарнир (помидоры)    | 30           | 1,02                 | 3,00  | 5,07  | 51,42                          |
| Чай с сахаром и лимоном             | 187          | 0,12                 | 0,02  | 10,20 | 41,00                          |
| Фрукты свежие (банан)               | 180          | 1,95                 | 0,65  | 27,30 | 105,60                         |
| Стоимость, руб.                     |              | 73,71 руб.           |       |       |                                |

Ответственный по питанию: \_\_\_\_\_

Медицинский работник: \_\_\_\_\_

Заведующий производством: \_\_\_\_\_