

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Жуковская СОШ»

(Миронов А. В.)



МЕНЮ

на 21 апреля 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д.г	Цена р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным	215		330,90	13,65	15,29	32,32
2		гор. напиток	Чай с сахаром	200		40	0,07	0,02	10,01
3		Хлеб	Ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
4		гарнир							
5		фрукты	Яблоки	100		47	0,40	0,40	9,80
6									
			Итого		69,43				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д.г	Цена р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным	210		297,90	13,61	8,04	32,26
2		гор. напиток	Чай с сахаром	200		40	0,07	0,02	10,01
3		хлеб	Ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
4		гарнир							
5		фрукты							
			Итого		48				

на 22 апреля 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д.г	Цена р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	100		209,88	9,08	14,44	10,87
2		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	200		41,32	0,11	0,02	10,15
3		хлеб	Пшеничный/ржаной	30/30		70,50/59,40	2,28/1,98	0,24/0,36	14,76/11,88

4		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	153	189,30	5,10	4,53	31,99
5	гарнир						
6	закуска						
7							
		итого	69,43				

5 – 11 классы

N	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Суп – лапша домашняя с мясом птицы	270		132,55	5,65	6,10	11,62
2		гор. блюдо							
3		гарнир							
4		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	200		41,32	0,11	0,02	10,15
5		хлеб	ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
			итого	48					

на 23 апреля 2025 года

1 – 4 классы

N	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Фрикассе из куриной грудки	100		141,625	7,25	7,80	4,10
2		гор. блюдо							
3		гор. напиток	Чай с сахаром, с яблоком	200		44,720	0,11	0,06	10,98
4		хлеб	Пшеничный/ржаной	55		119	4	1	24
5		гарнир	Пюре картофельное с маслом сливочным	153		150,45	3,08	6,25	20,47
6		фрукты							
			итого						

5 – 11 классы

N	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Фрикассе из куриной грудки	100		141,62	7,25	7,80	4,10
2		гор. блюдо							
3		гарнир	Пюре картофельное	150		132	3,20	4,17	18,78
4		гор. напиток	Чай с сахаром, с яблоком	200		44,70	0,11	0,06	10,98
5		хлеб	Ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
			итого	48					

на 24 апреля 2025 года

1-4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д.г	Цена р.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	228		400.39	14.55	17.06	47.34
2		гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	200		100.60	3.17	2.68	15.95
3		хлеб	Ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
4		гарнир							
5		закуска	Яблоки	100		47	0.40	0.40	9.80
6					69.43				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д.г	Цена р.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	282		149.09	6.41	9.03	8.43
2		гарнир							
3		гор. напиток	Чай с сахаром	200		40	0.07	0.02	10.01
4		хлеб	ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
5									
			итого	48					

на 25 апреля 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход д.г	Цена р.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	200		349.86	14.95	19.64	40.46
2		гор. напиток	Компот из сухофруктов (75С)	200		92.90	0.66	0.09	12.03
3		хлеб	Пшеничный / ржаной	50		107	3.50	0.52	22
4		гарнир							

5		закуска	Свекла отварная дольками	60		28.80	1.08	0.06	5.88
6		фрукты							
			итого	69.43					

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	200		349.86	14.95	19.64	40.46
2		гор. блюдо							
3		гарнир							
4		гор. напиток	Компот из сухофруктов (75С)	200		92.90	0.66	0.09	12.03
5		хлеб	Ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
			итого	48					

на 26 апреля 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом						
2		гор. блюдо	сливочным	258		354.94	13.05	14.45	45.07
3		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	200		41.32	0.11	0.02	10.15
4		хлеб	Ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
5		гарнир							
6		закуска	Салат из зеленого горошка к/с	30		25.08	0.89	1.56	1.08
		фрукты							
			итого	69.43					

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Шушпа с мясом индейки, с картофелем и овощами	270		172.80	7.42	7.04	16.94
2		гор. блюдо							
3		гарнир							
4		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	200		41.32	0.11	0.02	10.15
5		хлеб	Ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
			итого	48					

Повар: И. И. (Семайкина И. И.)