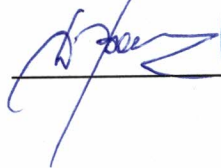


Согласовано:

**Директор МБОУ СОШ №1
им. М. Ю. Лермонтова**



Васюткин Д.В.



Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»



Марьева Т.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

на 2025г

в работе использованы:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П. Могильного; 2007г

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982г»

«Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А. Тутельян 2012г

школа		4 день						1 неделя
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак		Омлет натуральный со свежими овощами или горошком консервированным	151	252	15,8	20,1	2,13	ТТК210
	гор.блюдо							
	гор.напиток	Чай с лимоном	222	58,6	0,44	0	13,9	377
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
		Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		<i>итого</i>		553	500,3	21,29	22,24	50,45
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	200	114	2,4	4,7	15,6	103
	2 блюдо	Фрикадельки из птицы	100	194	8,5	13,6	9,41	ТТК 297
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	242	8,6	5,9	38,7	302
	сладкое	Напиток яблочный	200	106	0,12	0,1	33	1010*
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
		<i>итого</i>		700	784,6	24,15	25,92	119,69

