

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "Красноивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Меню

Возрастная категория: 12-18 завтрак

с 03.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	630	31	18	102	693	
ЗАВТРАК		630	31	18	102	693	
	Салат из свеклы отварной	60	0,87	3,06	5,10	51,39	26/1
	Печень говяжья по-строгановски	120	17,90	9,01	9,27	189,57	356/1
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,10	43,13	245,59	256/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,41		10,00	41,63	495/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	610	27	15	72	531	
ЗАВТРАК		610	27	15	72	531	
	Икра кабачковая	60	1,14		4,62	23,04	50/1
	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	15,37	5,00	4,00	122,42	298/1
	Пюре картофельное	180	3,48	6,30	22,60	161,06	377/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Кофейный напиток	200	3,22	3,20	16,22	106,56	464/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	580	21	25	75	608	
ЗАВТРАК		580	21	25	75	608	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Тефтели из мяса в молочном соусе	100	11,09	14,51	8,31	208,23	349/1
	Капуста тушеная	180	2,82	3,24	10,75	83,26	380/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,08		11,94	48,08	486/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	590	27	18	89	623	
ЗАВТРАК		590	27	18	89	623	
	Салат из моркови отварной	100	1,17	6,08	11,18	104,14	21/1
	Жаркое по-домашнему	240	20,48	10,64	34,71	316,51	328/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,37		8,99	37,45	495/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	618	28	19	104	700	
ЗАВТРАК		618	28	19	104	700	
	Бутерброды с сыром	38	6,20	4,95	10,45	111,14	63/64/1
	Плов из отварной птицы	200	15,39	13,27	34,57	319,21	375/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	40	3,08	0,56	19,36	94,80	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Чай с сахаром	200			10,02	40,07	457/1
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	/0
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6	550	23	12	73	492	
ЗАВТРАК		550	23	12	73	492	
	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,22	47,18	26/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	240	16,44	6,44	27,56	233,92	250/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	600	29	36	75	739	
ЗАВТРАК		600	29	36	75	739	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	69/1
	Омлет натуральный	200	18,03	25,88	4,52	323,03	268/1

	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	3,20	16,22	106,56	465/1
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	/0
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	630	26	27	90	706	
ЗАВТРАК		630	26	27	90	706	
	Салат из свеклы отварной	100	1,44	4,10	8,45	76,38	26/1
	Котлеты из мяса	80	12,80	16,38	14,89	258,14	339/1
	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	3,60	3,19	19,01	119,11	177/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Чай с молоком	200	2,32	2,56	13,78	87,43	460/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	570	28	20	100	693	
ЗАВТРАК		570	28	20	100	693	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	15,30	4,28	7,55	129,83	299/1
	Рис припущенный	180	4,58	5,56	47,50	258,36	386/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Какао с молоком	200	3,63	3,65	14,99	107,31	462/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	640	34	24	117	822	
ЗАВТРАК		640	34	24	117	822	
	Бутерброды с маслом и сыром	40	4,25	8,98	10,34	139,17	69/1
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,94	9,15	42,46	287,88	235/1
	Сырники из творога запеченные с джем<	80	14,81	5,42	20,17	188,64	286/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,41		10,00	41,63	495/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	610	22	18	88	604	
ЗАВТРАК		610	22	18	88	604	
	Салат из отварной моркови и яблок	100	0,94	6,05	7,42	87,90	22/1
	Рагу из птицы	240	13,80	8,51	22,89	223,31	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Чай с молоком	200	2,32	2,56	13,78	87,43	460/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6	550	15	17	97	598	
ЗАВТРАК		550	15	17	97	598	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,45	8,17	40,23	260,20	236/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1