

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

Меню

Возрастная категория: 7-11 завтрак

с 03.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	550	25	16	81	567	
ЗАВТРАК		550	25	16	81	567	
	Салат из свеклы отварной	60	0,87	3,06	5,10	51,39	26/1
	Печень говяжья по-строгановски	100	14,14	8,23	8,16	163,15	356/1
	Макаронные изделия отварные	150	6,02	4,39	38,17	216,29	256/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,41		10,00	41,63	495/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	560	23	13	68	476	
ЗАВТРАК		560	23	13	68	476	
	Икра кабачковая	60	1,14		4,62	23,04	50/1
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	11,74	4,64	3,43	102,48	298/1
	Пюре картофельное	150	2,94	4,26	19,10	126,38	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	510	16	20	58	474	
ЗАВТРАК		510	16	20	58	474	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Тефтели из мяса в молочном соусе	80	8,13	9,68	6,82	146,83	349/1
	Капуста тушеная	180	3,00	3,25	11,22	85,95	380/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2/1
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,07		10,74	43,27	486/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	705	30	20	90	659	
ЗАВТРАК		705	30	20	90	659	
	Салат из моркови отварной	100	0,70	3,05	6,72	57,15	21/1
	Жаркое по-домашнему	240	20,48	10,64	34,71	316,51	328/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2/1
	Чай с молоком	200	2,32	2,56	13,77	87,40	460/1
	Йогурт стаканчик	125	3,75	3,13	15,00	103,13	245/2
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	515	30	21	77	611	
ЗАВТРАК		515	30	21	77	611	
	Бутерброды с сыром	35	5,42	4,16	10,35	100,45	63/64/1
	Плов из отварной птицы	150	11,47	10,05	25,68	239,05	375/1
	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
	Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	6,30	113,04	245/2
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	/0
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	610	23	31	67	634	
ЗАВТРАК		610	23	31	67	634	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	69/1
	Омлет натуральный	160	14,03	20,58	3,61	255,79	268/1
	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	3,20	16,22	106,56	465/1
	Яблоки	180	0,72		17,64	73,44	/0
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	580	22	24	81	627	
ЗАВТРАК		580	22	24	81	627	
	Салат из свеклы отварной	60	0,87	3,06	5,10	51,39	26/1

	Котлеты из мяса	80	10,99	14,40	13,62	227,95	339/1
	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	3,59	3,18	18,92	118,70	177/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	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	13,77	87,40	460/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	520	24	16	91	603	
ЗАВТРАК		520	24	16	91	603	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Рыба тушенная в томате с овощами	100	11,83	2,68	6,27	96,55	299/1
	Рис припущенный	150	3,83	3,00	40,03	202,44	386/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2/1
	Какао с молоком	200	3,51	3,58	14,94	105,95	462/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	665	45	27	131	950	
ЗАВТРАК		665	45	27	131	950	
	Бутерброды с маслом и сыром	40	4,25	8,98	10,34	139,17	69/1
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,79	7,52	35,11	239,25	235/1
	Сырники из творога запеченные с джем<	155	27,44	10,01	41,25	364,72	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	0,46		10,00	41,82	495/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	705	22	15	75	524	
ЗАВТРАК		705	22	15	75	524	
	Салат из отварной моркови и яблок	100	0,56	3,04	4,41	47,19	22/1
	Рагу из птицы	240	14,24	8,60	26,39	239,82	376/1
	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
	Чай с сахаром	200			10,00	39,98	457/1
	Йогурт стаканчик	125	3,75	3,13	15,00	103,13	245/2