

Меню приготавливаемых блюд

с 01.09.2024

Возрастная категория: завтрак 12-18 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	550	40	32	109	884	
ЗАВТРАК		550	40	32	109	884	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Котлеты из мяса	100	15,84	20,62	16,71	315,81	339/1
	Пюре из гороха с маслом	180	18,10	4,47	43,63	287,12	389/1
	Чай с сахаром	180			9,01	36,04	457/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	610	20	28	93	701	
ЗАВТРАК		610	20	28	93	701	
	Салат из моркови и яблок	100	0,94	6,05	7,42	87,90	22/1
	Тефтели из мяса в молочном соусе	100	11,09	14,51	8,31	208,23	349/1
	Пюре картофельное	180	3,80	6,36	25,21	173,35	377/1
	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	/0
	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
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	570	22	13	70	488	
ЗАВТРАК		570	22	13	70	488	
	Салат из капусты белокочанной	100	1,54	6,08	9,32	98,19	1/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	240	16,45	6,45	27,62	234,32	250/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	495/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	570	25	26	82	660	
ЗАВТРАК		570	25	26	82	660	
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,35	14/1
	Плов из отварной птицы	240	18,38	17,07	41,90	394,72	375/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,12	2,02	13,35	80,05	465/1

	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	610	26	23	89	665	
ЗАВТРАК		610	26	23	89	665	
	Салат из свежих помидоров	100	0,57	6,18	3,99	73,90	17/1
	Печень говяжья по-строгановски	100	14,14	11,22	8,16	190,13	356/1
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,10	43,13	245,59	256/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	495/1
	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
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6	570	23	15	72	509	
ЗАВТРАК		570	23	15	72	509	
	Салат из свеклы отварной	100	1,44	6,09	8,45	94,37	26/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	240	16,44	6,44	27,56	233,92	250/1
	Чай с молоком	180	1,31	1,44	11,13	62,68	460/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	550	35	24	101	760	
ЗАВТРАК		550	35	24	101	760	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Бефстроганов из отварного мяса	100	18,13	10,00	5,90	186,25	326/1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,42	7,02	46,94	292,56	202/1
	Чай с сахаром	180			9,01	36,04	457/1
	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
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	610	23	17	94	622	
ЗАВТРАК		610	23	17	94	622	
	Салат из моркови	100	1,17	6,08	11,18	104,14	21/1
	Рыба тушеная с овощами	100	13,47	4,08	5,69	113,31	152/1
	Пюре картофельное	180	3,80	6,36	25,21	173,35	377/1
	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	/0
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	610	34	25	90	724	
ЗАВТРАК		610	34	25	90	724	
	Салат витаминный	100	1,28	5,07	6,00	74,73	2/1
	Гуляш	100	20,41	12,28	3,39	205,74	327/1
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,10	43,13	245,59	256/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,12	2,02	13,35	80,05	465/1
	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
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	570	30	21	58	546	
ЗАВТРАК		570	30	21	58	546	
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,35	14/1
	Рагу из птицы	240	25,34	14,60	22,69	323,60	376/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	495/1
	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
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	550	23	26	63	574	
ЗАВТРАК		550	23	26	63	574	
	Бутерброды с сыром и маслом	40	5,49	7,24	10,44	128,73	65/1
	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
	Чай с сахаром	180			9,01	36,04	457/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	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
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	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