

Меню приготавливаемых блюд
с 01.09.2024
Возрастная категория: 7-11 обед

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	705	36	34	104	869	
ОБЕД		705	36	34	104	869	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Борщ с капустой и картофелем	205	1,54	4,88	9,76	88,97	95/1
	Котлеты из мяса	90	14,24	18,60	14,89	283,88	339/1
	Пюре из гороха с маслом	150	15,02	3,74	36,20	238,46	389/1
	Чай с сахаром	180			9,01	36,04	457/1
	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 2	735	19	28	93	700	
ОБЕД		735	19	28	93	700	
	Салат из моркови и яблок	60	0,56	3,64	4,41	52,59	22/1
	Суп из овощей	205	1,39	4,95	8,42	83,74	116/1
	Тефтели из мяса в молочном соусе	90	9,93	13,01	7,45	186,64	349/1
	Пюре картофельное	150	3,18	5,53	20,92	146,14	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	700	27	12	90	578	
ОБЕД		700	27	12	90	578	
	Салат из капусты белокочанной	60	0,92	3,66	5,55	58,68	1/1
	Суп гороховый	200	6,99	2,64	23,27	144,73	127/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	200	13,79	5,38	22,93	195,28	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)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	825	25	27	95	720	

ОБЕД		825	25	27	95	720	
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,66	1,43	40,41	14/1
	Суп крестьянский с крупой	205	2,05	5,13	10,86	97,88	118/1
	Плов из отварной птицы	200	15,77	14,82	38,64	351,01	375/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1
	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
	Творожок	100					/0
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	885	25	23	100	711	
ОБЕД		885	25	23	100	711	
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,71	2,39	44,34	17/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,39	4,90	6,55	75,76	104/1
	Печень говяжья по-строгановски	90	12,79	9,74	7,25	167,75	356/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,69	4,35	36,06	206,16	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
	Яблоки	150	0,60		14,70	61,20	/0
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	700	36	24	100	756	
ОБЕД		700	36	24	100	756	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Уха рыбацкая	200	5,37	1,75	12,10	85,53	120/1
	Бефстроганов из отварного мяса	90	16,20	8,95	5,29	166,54	326/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	5,97	39,50	246,80	202/1
	Чай с сахаром	180			9,01	36,04	457/1
	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 2	740	24	18	100	659	
ОБЕД		740	24	18	100	659	
	Салат из моркови	60	0,70	3,65	6,72	62,55	21/1
	Суп с макаронными изделиями и картоф	200	2,11	4,31	14,59	105,53	129/1
	Рыба тушеная с овощами	100	13,46	4,08	5,74	113,46	152/1
	Пюре картофельное	150	3,18	5,53	20,92	146,14	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	735	32	26	87	714	

