

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю:

Директор МКОУ "Красноивинская СОШ"

Возрастная категория: 12-18 обед

с 10.01.2024г.

Е.В. Потрепалова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	565	43	32	125	957	
ОБЕД		565	43	32	125	957	
	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	110,90	65/1
	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
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	
	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	630	20	27	75	629	
ОБЕД		630	20	27	75	629	
	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	14,50	8,32	208,19	349/1
	Пюре картофельное	180	3,80	6,36	25,21	173,35	377/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10,00	41,82	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 3	630	26	15	75	535	
ОБЕД		630	26	15	75	535	
	Салат витаминный	100	1,29	5,07	6,10	75,14	2/1
	Рыба, запеченная с картофелем	280	19,26	7,50	32,09	272,73	250/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	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 1 ДЕНЬ 4	565	32	29	104	807	
ОБЕД		565	32	29	104	807	
	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	110,90	65/1
	Плов из отварной птицы	280	22,03	20,54	54,11	489,38	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	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	630	29	25	99	737	
ОБЕД		630	29	25	99	737	
	Салат из свеклы отварной	100	1,44	6,09	8,45	94,37	26/1
	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
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1
	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 6	630	26	16	78	558	
ОБЕД		630	26	16	78	558	
	Салат из капусты белокачанной	100	1,54	6,08	9,32	98,19	1/1
	Рыба, запеченная с картофелем	280	19,25	7,49	32,02	272,33	250/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	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	585	42	27	101	813	
ОБЕД		585	42	27	101	813	
	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	110,90	65/1
	Бефстроганов из отварного мяса	120	21,64	11,97	7,05	222,51	326/1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,42	7,02	46,94	292,56	202/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (об)	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
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	650	25	18	93	637	
ОБЕД		650	25	18	93	637	
	Салат из капусты белокочанной	100	1,11	6,04	6,07	83,17	3/1
	Рыба тушеная с овощами	120	16,15	4,92	6,93	136,62	152/1
	Пюре картофельное	180	3,80	6,36	25,21	173,35	377/1
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (об)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	650	38	29	94	791	
ОБЕД		650	38	29	94	791	
	Салат из моркови и яблок	100	0,94	6,05	7,42	87,90	22/1
	Гуляш	120	24,40	15,20	4,01	250,53	327/1
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,10	43,13	245,59	256/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (об)	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	630	35	23	67	611	
ОБЕД		630	35	23	67	611	
	Салат витаминный	100	1,28	5,07	6,00	74,73	2/1
	Рагу из птицы	280	29,47	16,99	26,49	376,76	376/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10,00	41,82	495/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (об)	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	565	23	24	84	646	
ОБЕД		565	23	24	84	646	
	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	110,90	65/1
	Тефтели из мяса в молочном со	100	11,09	14,51	8,31	208,23	349/1
	Капуста тушеная	180	2,82	3,24	10,75	83,26	380/1
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (об	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6	485	15	15	81	525	
ОБЕД		485	15	15	81	525	
	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	110,90	65/1
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,57	31,96	207,55	236/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (об	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1