

Утверждаю:

с 10.01.2024г.

Директор МКОУ "Краснонивинская СОШ"

Е.В. Потрепалова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	730	39	34	126	966	
ОБЕД		730	39	34	126	966	
	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	110,90	65/1
	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
	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 (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	755	19	28	76	629	
ОБЕД		755	19	28	76	629	
	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	13,00	7,46	186,60	349/1
	Пюре картофельное	150	3,18	5,53	20,92	146,14	377/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10,00	41,82	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 3	750	30	14	91	611	
ОБЕД		750	30	14	91	611	
	Салат витаминный	60	0,77	3,04	3,65	45,06	2/1
	Суп гороховый	200	6,99	2,64	23,27	144,73	127/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	240	16,61	6,41	27,40	233,68	250/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	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 4	730	31	32	107	841	
ОБЕД		730	31	32	107	841	
	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	110,90	65/1
	Суп крестьянский с крупой	205	2,05	5,13	10,86	97,88	118/1
	Плов из отварной птицы	240	19,00	18,23	46,40	425,68	375/1
	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 5	755	27	25	94	713	
ОБЕД		755	27	25	94	713	
	Салат из свеклы отварной	60	0,87	3,66	5,10	56,79	26/1
	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
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	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 1	725	40	25	104	797	
ОБЕД		725	40	25	104	797	
	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	110,90	65/1
	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
	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
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	760	24	18	100	659	
ОБЕД		760	24	18	100	659	
	Салат из капусты белокочанной с яблок	60	0,67	3,63	3,66	49,96	3/1
	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
	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
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	755	32	27	89	730	
ОБЕД		755	32	27	89	730	
	Салат из моркови и яблок	60	0,56	3,64	4,41	52,59	22/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,39	4,90	6,55	75,76	104/1
	Гуляш	90	18,39	11,47	2,98	188,67	327/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,69	4,35	36,06	206,16	256/1
	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 2 ДЕНЬ 4	750	32	21	76	627	
ОБЕД		750	32	21	76	627	
	Салат витаминный	60	0,77	3,04	3,65	45,06	2/1
	Суп картофельный	200	2,00	3,38	15,63	100,86	112/1
	Рагу из птицы	240	25,12	14,51	22,60	321,42	376/1
	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 2 ДЕНЬ 5	730	23	28	95	717	
ОБЕД		730	23	28	95	717	
	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	110,90	65/1
	Свекольник	205	1,79	4,96	13,24	104,63	98/1
	Тефтели из мяса в молочном соусе	90	9,93	13,01	7,45	186,64	349/1
	Капуста тушеная	150	2,36	2,90	8,99	71,41	380/1
	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
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0