

Меню приготавливаемых блюд

с 01.09.2024

Возрастная категория: 12-18 ЗАВТРАК

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>	<b>570</b>	<b>46</b>	<b>33</b>	<b>146</b>	<b>1065</b>	
ЗАВТРАК		<b>570</b>	<b>46</b>	<b>33</b>	<b>146</b>	<b>1065</b>	
	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	200			10,01	40,04	457/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	6,55	1,19	41,14	201,45	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	3,80	0,45	24,55	117,43	2/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>	<b>550</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>94</b>	<b>568</b>	
ЗАВТРАК		<b>550</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>94</b>	<b>568</b>	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,42	8,13	40,18	259,60	236/1
	Чай с сахаром	200			10,01	40,04	457/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	<b>467</b>	
ЗАВТРАК		<b>550</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	<b>467</b>	
	Салат из капусты белокочанной	50	0,78	3,04	4,69	49,23	1/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	240	16,45	6,45	27,62	234,32	250/1
	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)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>98</b>	<b>637</b>	
ЗАВТРАК		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>98</b>	<b>637</b>	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Каша манная молочная жидкая	250	7,82	8,29	39,12	262,41	230/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,92	105,67	462/1
	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

	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>95</b>	<b>643</b>	
ЗАВТРАК		<b>550</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>95</b>	<b>643</b>	
	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	200	0,46		10,00	41,82	495/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6</b>	<b>550</b>	<b>23</b>	<b>12</b>	<b>73</b>	<b>492</b>	
ЗАВТРАК		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>12</b>	<b>73</b>	<b>492</b>	
	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,22	47,18	26/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	240	16,44	6,44	27,56	233,92	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)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>	<b>550</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>99</b>	<b>607</b>	
ЗАВТРАК		<b>550</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>99</b>	<b>607</b>	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,29	9,25	44,46	298,13	235/1
	Чай с сахаром	200			10,01	40,04	457/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>93</b>	<b>610</b>	
ЗАВТРАК		<b>550</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>93</b>	<b>610</b>	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Каша "Дружба"	250	6,47	8,30	33,94	236,24	229/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,92	105,67	462/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	30	2,31	0,42	14,52	71,10	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>98</b>	<b>620</b>	
ЗАВТРАК		<b>550</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>98</b>	<b>620</b>	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Каша манная молочная жидкая	250	7,82	8,29	39,12	262,41	230/1
	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)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1

	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>	<b>690</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>91</b>	<b>585</b>	
ЗАВТРАК		<b>690</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>91</b>	<b>585</b>	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,35	8,94	24,92	209,40	139/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	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
	Яблоки	150	0,60		14,70	61,20	/0
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>	<b>575</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>69</b>	<b>584</b>	
ЗАВТРАК		<b>575</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>69</b>	<b>584</b>	
	Бутерброды с сыром и маслом	35	4,19	5,91	10,26	110,90	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	200			10,01	40,04	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
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6</b>	<b>550</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>97</b>	<b>598</b>	
ЗАВТРАК		<b>550</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>97</b>	<b>598</b>	
	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
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>6785</b>	<b>254</b>	<b>218</b>	<b>1125</b>	<b>7477</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>565</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>94</b>	<b>623</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийное!</b>		<b>14</b>	<b>26</b>	<b>60</b>		