

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Меню
Возрастная категория: 7-11

с 01.02.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	650	28	19	93	651	
ЗАВТРАК		650	28	19	93	651	
	Салат из капусты белокочанной	60	0,92	3,05	5,58	53,48	1/1
	Печень говяжья по-строгановски	100	14,14	8,23	8,16	163,15	356/1
	Макаронные изделия отварные	150	6,02	4,39	38,17	216,29	256/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,41		10,00	41,63	495/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2/1
	Йогурт стаканчик	100	3,00	2,50	12,00	82,50	245/2
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	560	23	12	68	471	
ЗАВТРАК		560	23	12	68	471	
	Икра кабачковая	60	1,14		4,62	23,04	50/1
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	11,73	4,02	3,41	96,82	298/1
	Пюре картофельное	150	2,94	4,26	19,10	126,38	377/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	3,20	16,22	106,56	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 1 ДЕНЬ 3	510	16	20	58	474	
ЗАВТРАК		510	16	20	58	474	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Тефтели из мяса в молочном соусе	80	8,13	9,68	6,82	146,83	349/1
	Капуста тушеная	180	3,00	3,25	11,22	85,95	380/1
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,07		10,74	43,27	486/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	540	20	15	64	469	
ЗАВТРАК		540	20	15	64	469	
	Салат из моркови и яблок	60	0,56	3,04	4,41	47,19	22/1
	Рагу из птицы	240	14,24	8,60	26,39	239,82	376/1
	Чай с молоком	200	2,32	2,56	13,77	87,40	460/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	600	25	14	82	554	
ЗАВТРАК		600	25	14	82	554	
	Бутерброды с сыром	35	5,42	4,16	10,35	100,45	63/64/1
	Плов из отварной птицы	150	12,41	6,53	25,68	211,09	375/1
	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
	Йогурт стаканчик	100	3,00	2,50	12,00	82,50	245/2

