УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Меню Возрастная категория: 7-11

c 01.02.2025

Прием пищи	Наименование блюда НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	Вес блюда 650	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			БЖУ				
			28	19	93	651	
BABTPAK		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	
BABTPAK		560	23	12	68	471	
	Икра кабачковая	60	1,14		4,62	23,04	50/1
	Рыба тушенная 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	
BABTPAK		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	
BABTPAK		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	
SABTPAK		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

	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	535	18	17	101	630	
ЗАВТРАК		535	18	17	101	630	
	Салат из свеклы отварной	60	0,87	3,06	5,10	51,39	26/1
	Котлеты из мяса	80	10,99	14,40	13,62	227,95	339/1
	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	3,59	3,18	18,92	118,70	177/1
	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)	40	3,04	0,36	19,64	93,94	2/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	580	22	24	81	627	
ЗАВТРАК		580	22	24	81	627	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,79	7,52	35,11	239,25	235/1
	Чай с сахаром	200			10,00	39,98	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
	Йогурт стаканчик	100	3,00	2,50	12,00	82,50	245/2
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	660	52	26	122	931	
ЗАВТРАК		660	52	26	122	931	
	Бутерброды с маслом	30	1,65	6,33	9,99	103,52	70/71/1
	Рыба тушенная в томате с овощами	100	11,83	2,68	6,27	96,55	299/1
	Рис припущенный	150	3,83	3,00	40,03	202,44	386/1
	Какао с молоком	200	3,51	3,58	14,94	105,95	462/1
	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
	Сырники из творога запеченные	140	27,80	10,11	31,56	328,31	286/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	540	24	14	70	507	
ЗАВТРАК		540	24	14	70	507	
	Салат витаминный	60	0,80	3,04	4,34	47,92	2/1
	Жаркое по-домашнему	240	20,48	10,64	34,71	316,51	328/1
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,08		11,94	48,08	486/1
	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 2 ДЕНЬ 5	620	25	33	67	669	
3ABTPAK		620	25	33	67	669	
	Бутерброды с сыром и маслом	40	4,25	8,98	10,34	139,17	65/1
	Омлет натуральный	160	14,03	20,58	3,61	255,79	268/1
	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)	20	1,52	0,18	9,82	46,97	2/1
	Яблоки	180	0,72		17,64	73,44	/0