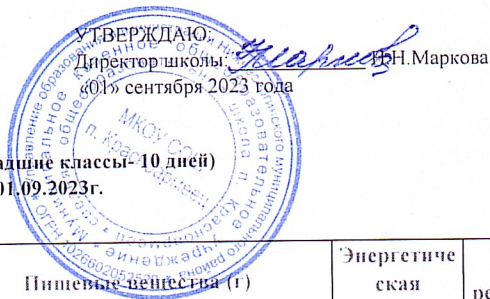


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. КРАСНОАРМЕЕЦ



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (младшие классы- 10 дней)
по МКОУ СОШ п. Красноармеец на 01.09.2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1: День №1							
Завтрак	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,74	12,52	10,92	207,9	284
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	395
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
Итого за завтрак:		380	18,32	15,84	37,85	365,3	
ИТОГО за день:		380	18,32	15,84	37,85	365,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №2							
Завтрак	салат из капусты и моркови	60	0,988	4,254	2,948	54,46	4
	каша молочная "дружба"	150	6,32	10,18	26,34	223,16	93
	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	377
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	йогурт	115	2,1	8	17	150	698
Итого за завтрак:		555	12,088	22,854	69,018	532,02	
ИТОГО за день:		555	12,088	22,854	69,018	532,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №3							
Завтрак	жаркое по домашнему	150	17,2	4,67	13,72	165,6	276
	компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	13,27	54,3	254
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
Итого за завтрак:		380	19,87	5,18	40,52	288,3	
ИТОГО за день:		380	19,87	5,18	40,52	288,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №4							
Завтрак	рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	25,49	118,55	60
	котлета рыбная	90	13,21	2,4	9,54	112,7	239
	какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	382
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	90
Итого за завтрак:		600	24,98	12,46	90,87	529,43	
ИТОГО за день:		600	24,98	12,46	90,87	529,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №5							
Завтрак	омлет натуральный с сыром	150	14,48	19,05	3,19	241,34	100
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	395
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	пряник	60	2,7	5,4	41,4	228	
Итого за завтрак:		440	22,76	27,77	71,52	626,74	
ИТОГО за день:		440	22,76	27,77	71,52	626,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
Неделя 2: День №6							
Завтрак	рагу из овощей	150	2,3	11	14,44	166,0	143
	биточки	90	14	10,4	14,13	205.88	282
	чай с сахаром	200	0	0	15	58,0	376
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0.84	27.06	136.8	109
Итого за завтрак:		500	21,45	22,24	70,63	566.68	
ИТОГО за день:		500	21,45	22,24	70,63	566.68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ реп етуры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №7							
Завтрак	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,3	312
	котлеты рубленные из птицы	90	13,24	14,93	8,89	233,47	267
	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	377
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	6
Итого за завтрак:		510	20,39	28,56	67,11	614,37	
ИТОГО за день:		510	20,39	28,56	67,11	614,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №8							
Завтрак	каша манная молочная	150	4,68	4,6	14,77	118,98	132
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	395
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
	сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0	35,3	7
	фрукт	100	1,5	0,5	21	96	90
Итого за завтрак:		520	16,54	11,74	76,23	476,08	
ИТОГО за день:		520	16,54	11,74	76,23	476,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №9							
Завтрак	салат из свеклы " бурячек"	60	0,96	5,5	4,72	71,86	16
	макароны, запеченные с сыром	150	7,1	7,01	29,63	210	207
	чай с сахаром	200	0	0	15	58,0	376
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	йогурт	115	2,1	8	17	150	698
Итого за завтрак:		555	12,74	20,93	79,88	558,26	
ИТОГО за день:		555	12,74	20,93	79,88	558,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №10							
Завтрак	каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,0	4,5	24,45	154,5	173
	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	377
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	6
	фрукт	100	1,5	0,5	21	96	90
Итого за завтрак:		520	10,54	13,83	83,22	494,1	
ИТОГО за день:		520	10,54	13,83	83,22	494,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		496	17,9678	18,1404	68,6848	505,128	