

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. КРАСНОАРМЕЕЦ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы: *Маркова*

«01» сентября 2023 года

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
Неделя 1: День №1							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	319,5	4,92	7,2	25,14	174,165	33
	каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248,0	
	котлеты рубленные из птицы	100	13,89	15,67	9,33	245	294
	чай с сахаром	200	0	0	15	58,0	376
	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	
	пряник	60	2,7	5,4	41,4	228	
Итого за обед:		939,5	31,5	34,7	161,74	1085,765	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №2							
Обед	суп гороховый	300	10,66	0,84	24,18	200,4	138
	рагу из овощей	200	3,06	14,6	19,26	221,4	143
	котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	282
	витаминизированный напиток "витошка"	200	0	0	19,4	75	
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за обед:		860	34,43	27,83	105,6	862,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №3							
Обед	солянка домашняя	300	6,3	8,4	10,5	152,26	157
	макаронные изделия отварные	180	7,55	0,66	20,15	167	138
	гуляш из мяса птицы	100	6,62	5,42	31,73	202,1	205
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	57
	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	
	сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0	35,3	7
Итого за обед:		850	27,66	18,01	111,05	774,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №4							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	319,5	4,92	7,2	25,14	174,165	33
	запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	277,26	284
	чай с сахара	200	0	0	15	58	376
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
	сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0	35,3	7
Итого за обед:		789,5	29,26	27,64	81,76	681,525	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №5							
Обед	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	319.5	4.23	7,185	11.745	140,535	27
	сложный гарнир (пюре картофельное+ капуста тушеная)	100	2.04	3,2	13.63	91,5	312
	котлета рыбная	100	1.85	4,3	23.02	142,4	321
	котлета рыбная	100	14.68	2,66	1.6	125,2	239
	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
	йогурт	115	2.1	8	17	150	698
Итого за обед:		964.5	27.57	25,875	93,795	772,285	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
Неделя 2: День №6							
Обед	салат из свеклы " бурячок"	100	1,6	9,15	7,85	119,8	16
	суп картофельный с рыбой	300	15,86	4,94	8,04	139,5	41
		206,7	19	28,32	3,52	345,9	210
	омлет натуральный с маслом сливочным						
	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
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
Итого за обед:		866,7	43,45	45,94	61,28	826,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецеп- уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №7							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	319,5	7,92	7,2	25,14	174,165	33
	рагу из птицы	180	10,71	12,978	16,92	235,6	417
	сок фруктовый	200	1	0,0	20,2	85,3	57
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
Итого за обед:		729,5	22,21	20,598	75,79	563,475	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №8							
Обед	щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	319.5	4.425	7.2	10.305	141.735	56
	рис отварной с овощами	180	4.05	6.59	30.5	226.26	60
	печень по-строгановски	100	14.14	5.78	3.6	121.6	102
	чай с сахаром	200	0	0	15	58	376
	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 обед:		959,5	27,005	20,6	97,675	727,195	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №9							
Обед	суп с вермишелью с курицей	300	6.93	7.59	12.645	115.62	151
	каша молочная "дружба"	200	0.48	15.27	39.51	334.76	93
	шницель	100	15.55	11.55	15.7	228.75	282
		200	0	0	19.4	75	
	витаминизированный напиток "витошка"						
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5.16	0.84	27.06	136.8	109
	сыр (порциями)	6	1.32	1.74	0	21.18	7
Итого за обед:		866	29,44	36,99	114,315	912,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №10							
Обед	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	319,5	4,23	7,185	11,745	140,535	27
	сложный гарнир (пюре картофельное+ капуста тушеная)	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312
	котлета рыбная	100	1,85	4,3	23,02	142,4	321
	сок фруктовый	100	14,68	2,7	10,6	125,2	239
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	200	1	0,0	20,2	85,34	57
		60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за обед:		879,5	28,96	18,205	106,255	721,725	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		870,47	30,1485	27,6388	100,926	792,782	