

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. КРАСНОАРМЕЕЦ



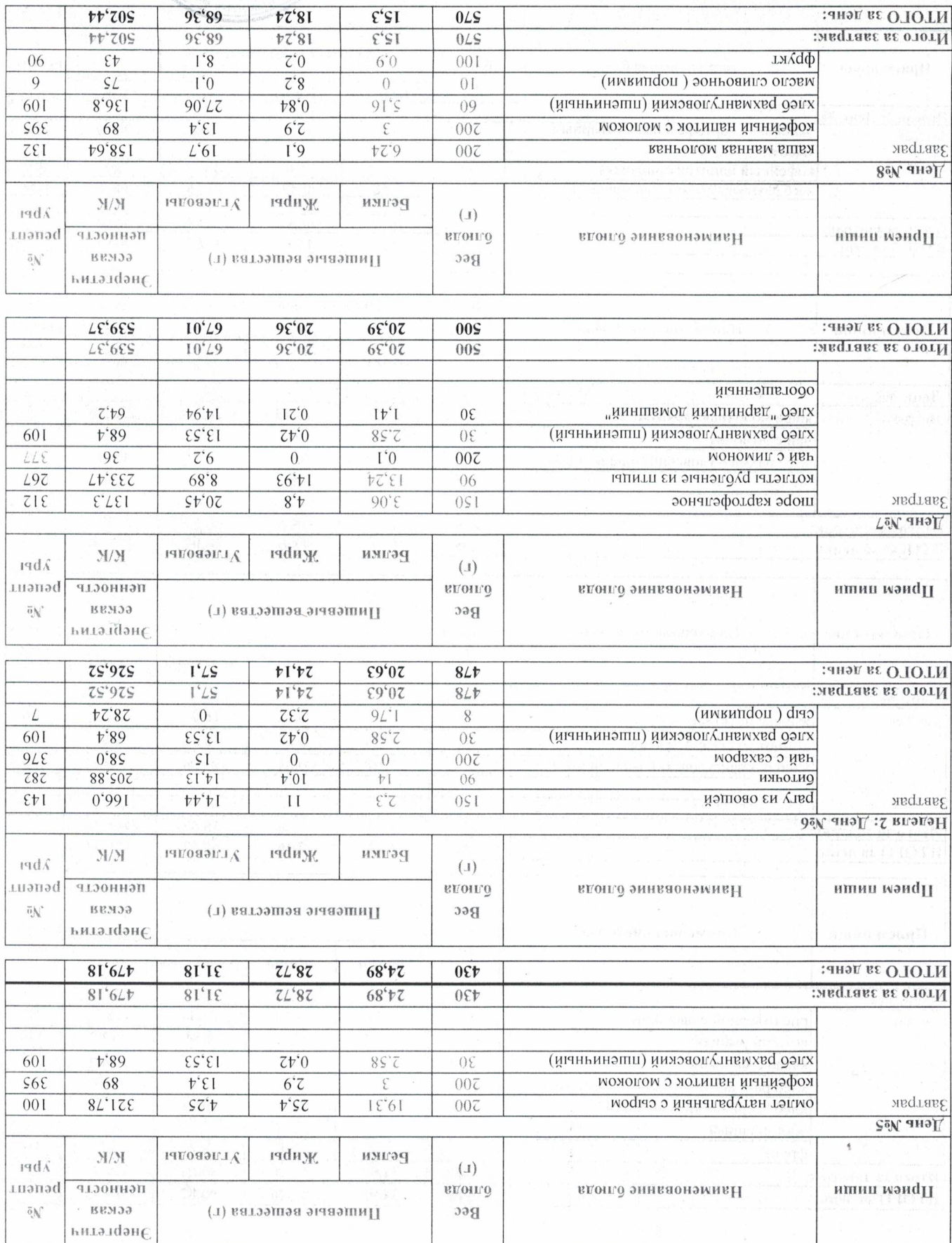
МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (младшие классы - 10 дней)
по МКОУ СОШ п. Красноармеец на 09.01.2024г.

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		
День №2							
Завтрак	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:		495	11,1	18,6	66,07	477,56	
ИТОГО за день:		495	11,1	18,6	66,07	477,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №3							
Завтрак	жаркое по домашнему	200	23,0	6,23	18,29	220,8	276
	компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	13,27	54,3	254
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за завтрак:		460	28,2	7,16	58,62	411,94	
ИТОГО за день:		460	28,2	7,16	58,62	411,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	К/К	
День №9							
Завтрак	салат " бурячок"	60	0,988	4,3	2,947	54,46	4
	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	12,768	19,684	78,107	540,86	
ИТОГО за день:		555	12,768	19,684	78,107	540,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №10							
Завтрак	каша пшенинная 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)	15	0	12,3	0,15	112,5	6
	фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	90
Итого за завтрак:		525	9,94	17,63	70,37	478,6	
ИТОГО за день:		525	9,94	17,63	70,37	478,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		499,3	18,6518	18,2834	62,5537	485,12	