

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10
г. Красноярска

ВЕРЖДАТО

Директор школы: *Л.И.И.*
19-го января, 2024 года

г. Красноярск

Школьные классы-10 дней

01.2024г.

Питомцы школы (1)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ГПД 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		
День №3							
Обед	солянка домашняя	200	4,2	5,6	7,1	101,5	157
	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	205
	гуляш из мяса птицы	90	10,9	9,05	2,15	124,4	437
	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	8	1,76	2,32	0	28,24	7
Итого за обед:		708	27,37	22,12	84,37	640,53	
ИТОГО за день:		708	27,37	22,12	84,37	640,53	

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	213	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,74	12,52	10,92	207,9	284
	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
	пряник	60	2,7	5,4	41,4	228	7
Итого за обед:		683	23,97	23,65	109,41	743,11	
ИТОГО за день:		683	23,97	23,65	109,41	743,11	

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	213	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	сложный гарнир(пюре картофельное+ капуста тушеная)	75	1,53	2,4	10,22	68,63	312
	котлета рыбная	75	1,39	3,24	17,27	106,7	321
	чай с сахаром	90	13,21	2,4	9,54	112,68	239
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	200	0	0	15	58,0	376
	йогурт	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
		115	2,1	8	17	150	698
Итого за обед:		798	23,63	21,25	90,39	658,1	
ИТОГО за день:		798	23,63	21,25	90,39	658,1	

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 " бурячок"	60	0,96	5,5	4,72	71,9	16
	суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	93,4	41
	омлет натуральный с маслом сливочным	155	14,27	22,16	2,65	267,9	210
	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
		100	0,4	0,4	9,8	47	90
Итого за обед:		745	31,78	34,67	49,46	637,57	
ИТОГО за день:		745	31,78	34,67	49,46	637,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №7							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	213	3,28	4,8	16,76	116,1	33
	рагу из птицы	150	8,91	10,82	14,09	196,3	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:		593	15,77	16,04	64,58	466,14	
ИТОГО за день:		593	15,77	16,04	64,58	466,14	

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	213	2,95	4,8	6,87	94,49	56
	рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	25,49	118,55	60
	печень по-строгановски	90	12,96	5,2	3,24	107,4	102
	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	7
Итого за обед:		773	25,98	21,52	120,47	739,04	
ИТОГО за день:		773	25,98	21,52	120,47	739,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы	К/К	
День №9							
Обед	суп с вермишелью с курицей	200	4,62	5,06	8,43	77,08	151
	каша молочная "дружба"	150	6,32	10,18	26,34	223,16	93
	шницель	90	14	10,4	14,13	205,88	282
	витаминизированный напиток "витошка"	200	0	0	19,4	75	
	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:		710	32,3	29,38	95,36	753,22	
ИТОГО за день:		710	32,3	29,38	95,36	753,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №10							
Обед	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	213	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	сложный гарнир (пюре картофельное+	75	1,53	2,4	10,22	68,63	312
	капуста тушеная)	75	1,39	3,24	17,27	106,7	321
	котлета рыбная	90	13,21	2,4	9,54	112,68	239
	сок фруктовый	200	1	0,0	20,2	85,34	57
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за обед:		713	25,11	13,67	92,12	603,84	
ИТОГО за день:		713	25,11	13,67	92,12	603,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		643,8	23,324	21,056	81,491	607,978	