

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. КРАСНОАРМЕЕЦ



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (младшие классы - 10 дней)
по МКОУ СОШ п. Красноармеец на 02.09.2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Коэффициент
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понеделье 1: День №1							
Завтрак	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	277,26	284
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	395
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	90
Итого за завтрак:		530	22,96	20,42	51,29	481,66	
ИТОГО за день:		530	22,96	20,42	51,29	481,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Коэффициент
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №2							
Завтрак	каша молочная "дружба"	150	6,32	10,18	26,34	223,16	93
	компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	13,27	54,3	254
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	2,16	0,84	27,06	136,8	109
	йогурт	115	2,1	8	17	150	698
Итого за завтрак:		525	13,67	19,11	83,67	564,26	
ИТОГО за день:		525	13,67	19,11	83,67	564,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Коэффициент
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №3							
Завтрак	каша пшеничная 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 крестьянский (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	0,5	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Коэффициент
			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	1	3,54	17,57	118,6	382
	хлеб крестьянский (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	200	49,31	25,4	4,25	321,78	100
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	395
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за завтрак:		460	27,47	29,14	44,71	547,58	
ИТОГО за день:		460	27,47	29,14	44,71	547,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2: День №6							
Завтрак	рагу из овощей	150	2,3	11	14,44	166,0	143
	тефтели мясо-крупяные	60	11,28	8,54	5,382	151,86	106
	чай с сахаром	200	0	0	15	58,0	376
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
Итого за завтрак:		500	18,83	20,38	61,882	512,66	
ИТОГО за день:		500	18,83	20,38	61,882	512,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 крестьянский (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 завтрак:		500	20,39	20,36	67,01	539,37	
ИТОГО за день:		500	20,39	20,36	67,01	539,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №8							
Завтрак	каша манная молочная	150	1,68	4,6	14,77	118,98	132
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	395
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
	масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	6
	фрукт	100	1,5	0,5	21	96	90
Итого за завтрак:		520	14,34	17,04	76,33	515,78	
ИТОГО за день:		520	14,34	17,04	76,33	515,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Ко- личество уровней
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №9							
Завтрак	салат из свеклы "бурячек"	60	0,96	5,5	4,72	71,86	16
	макаронь. запеченные с сыром	150	7,1	7,01	29,63	210	207
	чай с сахаром	200	0	0	15	58,0	376
	хлеб крестьянский (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, кКал	Ко- личество уровней
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №10							
Завтрак	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,3	4,5	24,45	154,5	173
	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	377
	хлеб крестьянский (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	10,84	13,83	83,22	494,1	
ИТОГО за день:		520	10,84	13,83	83,22	494,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		523	17,646	18,75	72,2082	523,72	