

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 п. КРАСНОАРМЕЕЦ

УТВЕРЖДЕНО  
 Директор школы №1 Маркова  
 «02» сентября 2024 года



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ Б.П.О.1 (старшие классы) по МКОУ СОШ п. Красноармеец на 02.09.2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №1</b>							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	300	4,00	7,2	25,14	174,165	33
	каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	8,0	5,8	42,4	248,0	
	котлеты рубленные из птицы	100	12,89	15,67	9,33	245	294
	чай с сахаром	200	0	0	15	58,0	376
	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>879,5</b>	<b>28,8</b>	<b>29,3</b>	<b>120,34</b>	<b>857,765</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №2</b>							
Обед	суп гороховый	250	7,85	0,66	20,15	167	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
	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	377
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>31,42</b>	<b>27,65</b>	<b>91,37</b>	<b>789,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №3</b>							
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	0	0	20,2	85,34	57
	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>840</b>	<b>25,46</b>	<b>15,11</b>	<b>111,05</b>	<b>739,34</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уря
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №4</b>							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	319,5	4,92	7,2	25,14	174,165	33
	запеканка картофельная с отварным мясом	180	15,28	15,03	13,1	249,53	284
	компот из свежих плодов	200	0,09	0,09	13,27	54,3	254
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
<b>Итого за обед:</b>		<b>729,5</b>	<b>22,87</b>	<b>22,74</b>	<b>65,04</b>	<b>546,395</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уря
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №5</b>							
Обед	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	319,5	4,25	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
		100	14,68	2,66	1,6	125,2	239
	витаминизированный напиток "витошка"	200	0	0	19,4	75,0	72
	хлеб рахмангуловский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	йогурт	115	2,1	8	17	150	698
<b>Итого за обед:</b>		<b>964,5</b>	<b>27,48</b>	<b>25,785</b>	<b>99,925</b>	<b>792,985</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уря
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Целевая 2: День №6</b>							
Обед	салат из свеклы "буряк"	100	1,1	9,15	7,85	119,8	16
	суп картофельный с рыбой	300	15,80	4,94	8,04	139,5	41
	омлет натуральный с маслом сливочным	180	1,74	25,49	3,16	311,31	210
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>630</b>	<b>40,14</b>	<b>42,9</b>	<b>45,98</b>	<b>727,96</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уря
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №7</b>							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	319,5	4,92	7,2	25,14	174,165	33
	рагу из птицы	200	11,1	14,42	18,8	261,7	417
	сок фруктовый	200	1	0,0	20,2	85,3	57
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
<b>Итого за обед:</b>		<b>749,5</b>	<b>23,4</b>	<b>22,04</b>	<b>77,67</b>	<b>589,645</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №8</b>							
Обед	щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	319,5	1,125	7,2	10,305	141,735	56
	рис отварной с овощами	200	4,5	7,32	33,94	251,4	60
	печень по-строгановски	100	14,14	5,78	3,6	121,6	102
	чай с сахаром	200	0	0	15	58	376
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб "дарницкий домашний" обогащенный	30	1,11	0,21	14,94	64,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>879,5</b>	<b>27,055</b>	<b>20,93</b>	<b>91,315</b>	<b>765,335</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №9</b>							
Обед	суп с вермишелью с курицей	300	6,93	7,59	12,645	115,62	151
	каша молочная "дружба"	200	6,48	15,27	39,51	334,76	93
	тефтели мясо-куриные	100	12,64	9,499	5,98	168,73	106
	витаминизированный напиток "витошка"	200	0	0	19,4	75	
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>25,21</b>	<b>33,199</b>	<b>104,595</b>	<b>830,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №10</b>							
Обед	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	319,5	1,125	7,185	11,745	140,535	27
	сложный гарнир (порре 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	11,68	2,7	10,6	125,2	239
	хлеб крестьянский (пшеничный)	200	1	0,0	20,2	85,34	57
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5,16	0,84	27,06	136,8	109
	сыр ( порциями)	10	2,2	2,9	0	35,3	
<b>Итого за обед:</b>		<b>889,5</b>	<b>31,16</b>	<b>21,105</b>	<b>106,255</b>	<b>757,025</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>823,2</b>	<b>28,2995</b>	<b>26,0759</b>	<b>91,354</b>	<b>733,731</b>	