

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. КРАСНОАРМЕЕЦ

УТВЕРЖАЮ: Администрация Нижнего Архара  
 Директор школы В.В. Маркова  
 «02 сентября 2024 года»



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/к	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №1</b>							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	766	11	7.16	20.93	145	33
	каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	1.5	4.35	32.85	186.0	7.4
	котлеты рубленные из птицы	90	13.91	14.93	8.89	233.47	267
	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	113
<b>Итого за обед:</b>		<b>766</b>	<b>25,83</b>	<b>27,07</b>	<b>106,14</b>	<b>755,07</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>766</b>	<b>25,83</b>	<b>27,07</b>	<b>106,14</b>	<b>755,07</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/к	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №2</b>							
Обед	суп гороховый с гречками со сметаной	200	6.04	0.53	16.12	133.6	138
	рагу из овощей	150	2.29	11	14.44	166.0	143
	котлета	90	11	10.4	14.13	205.88	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>700</b>	<b>27,59</b>	<b>22,77</b>	<b>80,95</b>	<b>678,28</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>700</b>	<b>27,59</b>	<b>22,77</b>	<b>80,95</b>	<b>678,28</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/к	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №3</b>							
Обед	солянка домашняя	200	1.2	5.6	7.1	101.5	157
	макаронные изделия отварные	150	3.52	4.52	26.45	168.45	205
	гуляш из мяса птицы	90	10.1	9.05	2.15	124.4	437
	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	113
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>25,61</b>	<b>19,8</b>	<b>84,37</b>	<b>612,29</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>700</b>	<b>25,61</b>	<b>19,8</b>	<b>84,37</b>	<b>612,29</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №4</b>							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145	33
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,71	12,52	10,92	207,9	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
Итого за обед:		<b>646</b>	<b>19,51</b>	<b>20,19</b>	<b>58,65</b>	<b>475,6</b>	
ИТОГО за день:		<b>646</b>	<b>19,51</b>	<b>20,19</b>	<b>58,65</b>	<b>475,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		

<b>День №5</b>							
Обед	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	266	3,52	5,98	9,78	117	27
	сложный гарнир (порр картофельное+ капуста тушеная)	75	1,5	2,4	10,22	68,63	312
	котлета рыбная	90	13,21	2,4	9,54	112,68	239
	витаминизированный напиток " витошка"	180	0	0	17,46	67,5	72
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	йогурт	115	2,1	8	17	150	698
	Итого за обед:		<b>831</b>	<b>24,33</b>	<b>22,44</b>	<b>94,8</b>	<b>690,91</b>
ИТОГО за день:		<b>831</b>	<b>24,33</b>	<b>22,44</b>	<b>94,8</b>	<b>690,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		

<b>Неделя 2: День №6</b>							
Обед	салат " бурячок"	60	0,96	5,5	4,72	71,9	16
	суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,2	41
	омлет натуральный с маслом сливочным	155	11,27	22,16	2,65	267,9	210
	кофейный напиток с молоком	200	0	2,9	13,4	89	395
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	сыр ( порциями)	10	2,2	2,9	0	35,3	7
Итого за обед:		<b>705</b>	<b>36,22</b>	<b>37,99</b>	<b>41</b>	<b>648,66</b>	
ИТОГО за день:		<b>705</b>	<b>36,22</b>	<b>37,99</b>	<b>41</b>	<b>648,66</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №7</b>							
Обед	рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145	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 крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
Итого за обед:		<b>646</b>	<b>16,59</b>	<b>18,4</b>	<b>68,75</b>	<b>495,04</b>	
ИТОГО за день:		<b>646</b>	<b>16,59</b>	<b>18,4</b>	<b>68,75</b>	<b>495,04</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/Ж	Коэффициент
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №8</b>							
Обед	салат из свежей капусты с мясом и со сметаной	766	3.68	7.07	8.58	1118	56
	рис отварной с овощами	150	3.48	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 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	113
<b>Итого за обед:</b>		<b>766</b>	<b>24.01</b>	<b>18.39</b>	<b>80.78</b>	<b>1534.55</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>766</b>	<b>24,01</b>	<b>18,39</b>	<b>80,78</b>	<b>1534,55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/Ж	Коэффициент
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №9</b>							
Обед	суп с вермишелью с курицей	250	5.761	6.33	10.52	96.36	151
	каша молочная "дружба"	150	6.32	10.18	26.34	223.16	93
	тефтели мясо-крупяные	90	11.58	8.54	5.382	151.86	106
		200	0	0	19.4	75	
	витаминизированный напиток "Витошка"						
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5.16	0.84	27.06	136.8	109
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>28,624</b>	<b>25,89</b>	<b>88,702</b>	<b>683,18</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>750</b>	<b>28,624</b>	<b>25,89</b>	<b>88,702</b>	<b>683,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/Ж	Коэффициент
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День №10</b>							
Обед	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	766	3.68	5.98	9.78	117	27
	сложный гарнир (порце картофельное+ капуста тушеная)	75	1.83	2.4	10.22	68.63	312
	котлета рыбная	90	13.21	2.4	9.54	112.68	239
	сок фруктовый	200	0	0.0	20.2	85.34	57
	хлеб крестьянский (пшеничный)	60	5.16	0.84	27.06	136.8	109
	сыр ( порциями)	8	1.76	2.32	0	28.24	7
<b>Итого за обед:</b>		<b>774</b>	<b>27,57</b>	<b>17,18</b>	<b>94,07</b>	<b>655,39</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>774</b>	<b>27,57</b>	<b>17,18</b>	<b>94,07</b>	<b>655,39</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>660,4</b>	<b>23,0274</b>	<b>21,032</b>	<b>71,5782</b>	<b>662,418</b>	