

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. КРАСНОАРМЕЕЦ

УТВЕРЖДАЮ: 
 И.Н.Маркова
 09 января 2025 года

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (младшие классы - 10 дней)
 по МКОУ СОШ п. Красноармеец на 09.01.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 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	120	0,8	0,8	19,6	66,4	90
Итого за завтрак:		550	23,36	20,82	61,09	501,06	
ИТОГО за день:		550	23,36	20,82	61,09	501,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			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) с сыром	38	4,34	2,72	13,53	100,17	109/7
	йогурт	115	2,1	8	17	150	698
Итого за завтрак:		503	12,85	20,99	70,14	527,63	
ИТОГО за день:		503	12,85	20,99	70,14	527,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			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) с маслом сливочным	40	2,58	8,62	13,63	143,4	109/6
	хлеб дарницкий (ржаной)	30	1,41	0,21	14,94	64,2	4/13
	фрукт	100	1,8	0,4	16,2	75,86	90
Итого за завтрак:		520	10,84	13,73	78,42	473,96	
ИТОГО за день:		520	10,84	13,73	78,42	473,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №4							
Завтрак	рис отварной с овощами с котлетой рыбной	240	166,59	7,89	35,03	231,23	60/239
	какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	382
	хлеб крестьянский (пшеничный)	30	2,58	0,42	13,53	68,4	109
	хлеб дарницкий (ржаной)	30	1,41	0,21	14,94	64,2	4/13
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	71,91	90
Итого за завтрак:		600	174,98	12,46	90,87	554,34	
ИТОГО за день:		600	174,98	12,46	90,87	554,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №5							
Завтрак	омлет натуральный с сыром	200	19,31	25,4	4,25	321,78	100
	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	120	0,8	0,8	19,6	66,4	90
Итого за завтрак:		550	25,69	29,52	50,78	545,58	
ИТОГО за день:		550	25,69	29,52	50,78	545,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2: День №6							
Завтрак	рагу из овощей с тефтелями курино-крупяными	290	13,7	19,54	19,82	317,9	143/106
	чай с сахаром	200	0	0	15	58,0	376
	хлеб крестьянский (пшеничный) с сыром	40	4,78	3,32	13,53	103,7	109/7
Итого за завтрак:		530	18,46	22,86	48,35	479,56	
ИТОГО за день:		530	18,46	22,86	48,35	479,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №7							
Завтрак	пюре картофельное с котлетой рубленой из птицы	240	16,3	199,73	29,34	370,8	312/294
	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 (ржаной)	30	1,41	0,21	14,94	64,2	4/13
Итого за завтрак:		500	20,39	200,36	67,01	539,37	
ИТОГО за день:		500	20,39	200,36	67,01	539,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №8							
Завтрак	каша манная молочная	150	4,68	4,6	14,77	118,98	132
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	395
	хлеб крестьянский (пшеничный) с сыром	75	8,46	5,19	27,06	189,75	109/7
		фрукт	173	1,18	0,29	11,03	180,3
Итого за завтрак:		598	17,32	12,98	66,26	578,03	
ИТОГО за день:		598	17,32	12,98	66,26	578,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №9							
Завтрак	салат из свеклы " бурячек"	60	0,96	5,5	4,72	71,86	16
	макароны, 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 К/К	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День №10							
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) с маслом сливочным	40	2,58	8,62	13,63	143,4	109/6
	хлеб дарницкий (ржаной)	30	1,41	0,21	14,94	64,2	4/13
	фрукт	80	1,8	0,4	16,2	75,86	90
Итого за завтрак:		500	10,84	13,73	78,42	473,96	
ИТОГО за день:		500	10,84	13,73	78,42	473,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		540,6	32,747	36,838	69,122	523,175	