

Меню приготавливаемых блюд на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	120	1,18	8,56	4,56	113,16	19
	Макаронные изделия отварные	200	7,91	11,47	48,72	329,3	75
	Гуляш из куриной грудки	120	25,96	28,11	28,49	482,8	93
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	132
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	48,13	51,47	104,13	1019,09	
День 2							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	60	7,80	7,20	0,60	94,2	424
	Рис отварной	200	5,40	9,43	44,87	286,12	58/2
	Котлета мясная	120	12,94	30,98	24,65	426,44	84
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	132
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	39,22	50,94	92,48	900,59	
День 3							
ЗАВТРАК	Зелёный горошек отварной	60	0,93	0,06	1,95	12	3а
	Пюре картофельное	200	16,56	17,66	46,07	404,24	56
	Котлеты рыбные любительские	120	18,20	6,18	10,26	167,7	86
	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,04	48,80	186,18	124
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	36,81	24,21	116,44	814,67	
День 4							
ЗАВТРАК	Огурец свежий	150	1,13	0,00	3,75	21	14
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,48	3,00	51,75	280,52	65
	Печень по-строгановски	130	19,92	7,02	10,96	188,62	102
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	133
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	33,83	14,35	89,12	587,27	
День 5							
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная	60	1,65	7,09	9,69	105,92	10
	Пюре картофельное	200	16,56	17,66	46,07	404,24	56
	Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров	100	28,34	27,84	16,48	432	203
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	132
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
	Пирожок с яблоками	75	4,88	8,01	28,06	217,11	139
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	64,51	63,93	122,66	1253,1	
День 6							

ЗАВТРАК	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	150	1,48	10,70	5,63	141,45	19
	Плов с куриной грудкой	250	30,35	17,75	55,86	504,9	60
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	132
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
	Пирожок печёный с капустой	75	5,46	7,92	23,58	199,34	138
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	50,37	39,70	107,43	939,52	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	150	2,48	10,64	7,38	136,17	11
	Макаронные изделия отварные	200	7,91	11,47	48,72	329,3	75
	Котлета мясная	120	12,94	30,98	24,65	426,44	84
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	132
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	36,41	56,42	103,11	985,74	
День 8							
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная	60	1,65	7,09	9,69	105,92	10
	Пюре картофельное	200	16,56	17,66	46,07	404,24	56
	Тефтели мясо крупяные	120	11,58	19,47	15,45	284,03	106
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,06	26,16	107,04	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	31,91	44,55	106,73	945,78	
День 9							
ЗАВТРАК	Огурец свежий	150	11,30	0,00	3,75	21	14
	Рис отварной	200	5,40	9,43	44,87	286,12	58/2
	Курица отварная	120	24,34	24,61	0,00	318,36	108
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	133
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	42,34	38,37	71,28	722,61	
День 10							
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	200	6,36	13,44	13,96	239,4	48
	Тефтели с луком	100	19,64	38,44	20,26	303,12	105
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	132
	Молоко сгущенное с сахаром	25	0,35	0,42	2,68	15,88	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	39,43	55,63	59,26	652,23	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6535	422,96	439,57	972,64	8820,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		653,5	42,30	43,96	97,26	882,06	