

Меню приготавливаемых блюд
с 01.09.2024г.



УТВЕРЖАЮ
Директор МБОУ «Лесновская СОШ»

Н.А.Салынкина

Возрастная категория: Завтрак 1-4 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	150	11.02	9.70	30.15	251.66	204
	Какао с молоком	200	6.98	7.00	29.76	207.36	434
	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан, хлеб пшеничный)	200	1.50	0.50	21.00	96	458
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	22.66	17.60	100.23	640.46	701.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	590	22.66	17.60	100.23	640.46	
День 2							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	210	12.43	16.02	21.76	281.06	291
	Кофейный напиток	200	6.56	6.98	29.96	205.72	432
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.2
	Огурцы свежие	50	0.40	0.10	1.30	7	70
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	22.55	23.50	72.34	579.22	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	22.55	23.50	72.34	579.22	
День 3							
ЗАВТРАК	Пюре из гороха с маслом	170	17.53	6.94	42.23	301.41	423
	Котлеты, биточки, шинцели	70	17.40	9.21	13.36	201.68	381
	Чай с лимоном	220	0.13	0.00	22.26	87.27	494
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	38.22	16.55	97.17	675.8	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	38.22	16.55	97.17	675.8
День 4						
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (рец. №1) (гречневая)	120	5.99	4.63	26.93	173.1 353
	Какао с молоком	200	6.98	7.00	29.76	207.36 434
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44 701.2
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом сливочным)	90	31.77	15.04	6.32	288.45 299
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	47.90	27.07	82.33	754.35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		450	47.90	27.07	82.33	754.35
День 5						
ЗАВТРАК	Пюре картофельное (рец. №1)	150	5.52	4.54	41.54	229.77 362
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	80	16.62	10.99	4.34	181.24 234
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44 701.2
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04	77.4 430
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		470	25.52	15.99	85.24	573.85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		470	25.52	15.99	85.24	573.85
День 6						
ЗАВТРАК	Оладьи со слив., молоком	200	25.80	123.40	183.72	1942.42 555
	Пряник	100	4.80	2.80	77.70	335.8 510
	Какао с молоком	200	6.98	7.00	29.76	207.36 434
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	37.58	133.20	291.18	2485.58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	37.58	133.20	291.18	2485.58
День 7						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	7.41	4.69	45.33	252.98 202
	Сердце в соусе	70	15.72	6.76	8.64	149.95 408
	Компот из смеси сухофруктов (рец. №2)	200	0.16	0.00	27.20	103.6 412
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44 701.2
	Помидоры свежие	50	0.55	0.10	1.90	12 71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		490	27.00	11.95	102.39	603.97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		490	27.00	11.95	102.39	603.97
День 8						
ЗАВТРАК	Рис отварной	170	4.32	4.95	35.39	203.73 315
	Печень по-строгановски	70	14.25	5.91	5.08	116.55 302
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	9.98	37.9 516
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44 701.2
	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан,	200	1.50	0.50	21.00	96 458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		680	23.23	11.76	90.77	539.62

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		680	23.23	11.76	90.77	539.62
День9						
ЗАВТРАК	Пюре картофельное (рец. №1)	150	5.52	4.54	41.54	229.77
	Тертели (рец. №1) (свинина)	70	15.22	8.74	13.01	192.13
	Огурцы свежие	50	0.40	0.10	1.30	7.70
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04	77.4
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	24.52	13.84	95.21	591.74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	24.52	13.84	95.21	591.74
День10						
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (рец. №1) (гречневая)	120	5.99	4.63	26.93	173.1
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом сливочным)	90	31.77	15.04	6.32	288.45
	Компот из смеси сухофруктов (рец. №2)	200	0.16	0.00	27.20	103.6
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44
	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан,	200	1.50	0.50	21.00	96.458
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	42.58	20.57	100.77	746.59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	42.58	20.57	100.77	746.59
День11						
ЗАВТРАК	Каша жидкая на молоке (рисовая, манная пшено") (с маслом)	250	3.98	5.02	28.32	174.85
	Бутерброды с сыром	60	9.08	6.72	18.23	162.24
	Чай с лимоном	220	0.13	0.00	22.26	87.27
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	13.19	11.74	68.81	424.36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	13.19	11.74	68.81	424.36
День12						
ЗАВТРАК	Капуста тушеная с мясом	170	18.41	8.79	9.59	193.6
	Компот из смеси сухофруктов (рец. №2)	200	0.16	0.00	27.20	103.6
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44
	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан,	200	1.50	0.50	21.00	96.458
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	23.23	9.69	77.11	478.64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		610	23.23	9.69	77.11	478.64
День13						
ЗАВТРАК	Картофель тушеный с курицей	260	19.29	18.69	37.47	395.67
	Кофейный напиток	200	6.56	6.98	29.96	205.72
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44
	Помидоры свежие	50	0.55	0.10	1.90	12.71

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	29.56	26.17	88.65	698.83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	29.56	26.17	88.65	698.83
День 14						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (рец. №1) с джемом	100	16.21	12.28	38.93	394.92 267
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	9.98	37.9 516
	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан,	200	1.50	0.50	21.00	96 458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17.71	12.78	69.91	528.82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	17.71	12.78	69.91	528.82
День 15						
ЗАВТРАК	Птица тушеная (цыплята-бройлеры)	130	24.91	14.16	0.00	227.62 343
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44 701 2
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04	77.4 430
	Пюре картофельное (рец. №1)	150	5.52	4.54	41.54	229.77 362
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	33.81	19.16	80.90	620.23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	33.81	19.16	80.90	620.23
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8050	429.26	371.57	1503.01	10942.06
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		536.67	28.62	24.77	100.20	729.47