

Меню приготавливаемых блюд
с 01.09.2024г.

Возрастная категория: Завтрак 5-11 кл



УТВЕРЖАЮ
Директор ФБУ «Лесновская СОШ»
Н.А.Салынкина

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
	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		390	14.40	10.16	69.51	414.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		390	14.40	10.16	69.51	414.5	
День 2							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	180	10.66	13.73	18.65	240.91	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	20.38	21.11	67.93	532.07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		420	20.38	21.11	67.93	532.07	
День 3							
ЗАВТРАК	Пюре из гороха с маслом	100	10.31	4.08	24.84	177.3	423
	Котлеты, биточки, шинцели	55	13.67	7.24	10.49	158.47	381
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04	77.4	430
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	27.36	11.78	74.69	498.61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		395	27.36	11.78	74.69	498.61	
День 4							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.2

	Каша рассыпчатая (рец. №1) (гречневая)	120	5.99	4.63	26.93	173.1	353
	Гуляш из курицы	70	13.85	16.05	6.04	224.13	277
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04	77.4	430
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	23.22	21.14	72.33	560.07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	430	23.22	21.14	72.33	560.07	
День 5							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04	77.4	430
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.2
	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
	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 (с сгущ. молоком)	70	6.36	4.21	30.56	185.36	473
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04	77.4	430
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	270	6.58	4.27	50.60	262.76	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	270	6.58	4.27	50.60	262.76	
День 7							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	120	6.84	4.33	41.84	233.52	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	25.88	11.49	97.00	572.51	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	430	25.88	11.49	97.00	572.51	
День 8							
ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3.81	4.37	31.23	179.76	315
	Печень по-строгановски	70	14.25	5.91	5.08	116.55	302
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.2
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	9.98	37.9	516
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	460	21.22	10.68	65.61	419.65	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	460	21.22	10.68	65.61	419.65	
День 9							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04	77.4	430
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	701.2
	Пюре картофельное (рец. №1)	150	5.52	4.54	41.54	229.77	362
	Котлеты, биточки, шницели	55	13.67	7.24	10.49	158.47	381
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	22.57	12.24	91.39	551.08	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	445	22.57	12.24	91.39	551.08	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		445	22.57	12.24	91.39	551.08	
День 10							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04		77.4
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32		85.44
	Каша рассыпчатая (рец. №1) (гречневая)	120	5.99	4.63	26.93		173.1
	Гуляш из курицы	70	13.85	16.05	6.04		224.13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	23.22	21.14	72.33		560.07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		430	23.22	21.14	72.33		560.07
День 11							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	150	9.98	5.01	63.55		339.6
	Чай с лимоном	200	0.12	0.00	20.24		79.34
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32		85.44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	13.26	5.41	103.11		504.38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		390	13.26	5.41	103.11		504.38
День 12							
ЗАВТРАК	Капуста тушеная с курицей	190	19.65	19.82	9.60		297.03
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32		85.44
	Компот из смеси сухофруктов (рец. №2)	200	0.16	0.00	27.20		103.6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	22.97	20.22	56.12		486.07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		430	22.97	20.22	56.12		486.07
День 13							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32		85.44
	Картофель тушеный с курицей	260	19.29	18.69	37.47		395.67
	Кофейный напиток	200	6.56	6.98	29.96		205.72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	29.01	26.07	86.75		686.83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	29.01	26.07	86.75		686.83
День 14							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (рец. №2) (перловая, кукурузная, ячневая)	120	5.64	3.73	40.22		217.32
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	9.98		37.9
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32		85.44
	Гуляш из курицы	70	13.85	16.05	6.04		224.13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	22.65	20.18	75.56		564.79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		430	22.65	20.18	75.56		564.79
День 15							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32		85.44
	Пюре картофельное (рец. №1)	150	5.52	4.54	41.54		229.77
	Котлеты, биточки, шницели	55	13.67	7.24	10.49		158.47
							381

Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04		77.4	430
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	22.57	12.24	91.39		551.08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	445	22.57	12.24	91.39		551.08	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	6335	320.59	224.06	1149.50		7698.82	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	422.33	21.37	14.94	76.63		513.25	