

меню приготавливаемых блюд для учащихся 5-9 классов

Школа

МБОУ ООШ п.Бор

Утвердил:

должность

директор

фамилия

И.Ю. Коршунова

Возрастная категория

11 лет старше

дата

1

марта

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,5	18,8	111,5	
				котлета, биточек, шницель	100/40	17.25	13.88	13.88	250	
				каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.1	6.3	41.7	268	
				соус томатный	40	0.4	1.84	2.4	28	
			хлеб	ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43,00	
			хлеб	пшеничный	25	1.9	0.27	12.42	56	
				<i>итого</i>				33,32	25,04	105,54
1	2	Завтрак	гор.блюдо	котлета рубленая из курицы	100/6	12.5	17.7	12.7	262	
				картофельное пюре	180	3.7	6.3	23.4	168	
			гор.напиток	компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	
			хлеб	ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	
			хлеб	пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4	
				салат Степной	100	1.5	3.5	6.8	65	
				соус томатный	40	0.4	1.84	2.4	28	
				<i>итого</i>				22.70	30.04	91.66
1	3	Завтрак	гор.блюдо	котлета рыбная	100/7,5	16.13	17.75	12.88	277.5	
				каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.4	4.3	45.2	241	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	
			хлеб	хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	
				салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.7	7.4	2.9	81	
				соус белый основной	40	7.5	7	1.5	28	
				<i>итого</i>				33.23	37.08	101.54

1	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета, биточек, шницель	100/40	17.25	13.88	13.88	250		
				макаронные изделия отварные	180/5	6.6	5	40	235		
			гор.напиток	кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94		
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4		
			хлеб	хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43		
				салат студенческий	100	3.8	10.5	8.8	137		
				соус томатный	40	0.4	1.84	2.4	28		
				<i>итого</i>			35,35	34,62	109,14	877,40	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	зразы "Школьные"	100	13.88	16.75	12.88	258.75		
				каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.1	6.3	41.7	268		
				соус томатный	40	0.4	1.84	2.4	28		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35		
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4		
				хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43		
				сыр	20	4.68	6	0	74.2		
				яблоко	100	0.4	0	11.3	46		
				<i>итого</i>			31,06	29,35	88,20	737,95	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	котлета рубленая из курицы	100/6	12.5	17.7	12.7	262		
				каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.4	4.3	45.2	241		
				соус белый основной	40	7.5	7	1.5	28		
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35		
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4		
			хлеб	хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43		
				салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1.6	9	9.1	124		
				<i>итого</i>			30.72	38,78	109,39	832	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	азу	100	31.4	36.8	4.3	352		
				картофель отварной с маслом	180/4	3.5	3.8	25	151		
				салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41		
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4		
				<i>итого</i>			38,62	45,62	61,06	685,00	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	борщ с капустой и картофелем	250/10	2,35	8,25	13,6	137,5	
				тефтели рыбные	100/45	23.13	20.38	17.88	348.75	
				макаронные изделия отварные	180	6.6	5	40	235	
				соус белый основной	40	7.5	7	1.5	28	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	1	0.05	27.5	110	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	43.00	
				хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	90.4	
			<i>итого</i>			44,98	41,28	129,64	992,65	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.4	4.3	45.2	241	
				котлета "Здоровье"	100	15.00	12.20	8.00	203.00	
			гор.напиток	компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4	
			хлеб	хлеб ржаной	20	1.36	0.24	9.28	43	
				запеканка из творога с мол сгущенным	180/30	33	23.8	42.1	517	
				соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	
			<i>итого</i>			56.04	42.60	134.78	1147.40	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с мясом	260/8	28.1	32.2	39.1	561	
				салат из свежих помидор	100	0.9	4.5	4.8	64	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4	
			<i>итого</i>			32.14	37.09	73.68	750.40	
Среднее значение за период: 10 дней							34,92	35,61	99,31	827,16
НОРМА на завтрак 25 %							22,50	22,92	95,83	678,33