

Школа

МКОУ "Чуноярская средняя школа №13

Примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

11 лет и старше

Утверждаю:

директор А.В. Шакманова

2024 год

День недели	№ рецептуры	Раздел меню	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки	Жиры	Углеводы	
День №1 завтрак								
54-21к-2020	гор.блюдо		каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	36,2	240
54-23гн-2020	гор.напиток		кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	81,1
пром.	хлеб		хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
пром			булочка	50	4	3	14	110
54-19з-2020	кисломол		масло сливочное	30	1,5	12	1,2	142
				590	18,65	26	77,6	690,5
День №1 обед								
54-7с-2020	1 блюдо		суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,78	25,6	149,5
54-9м-2020	2 блюдо		жаркое по домашнему	250	24	24,5	21,5	403,7
54-3гн-2020	напиток		чай с сахаром	200	0,2	0,3	6,6	27,9
пром.	хлеб		хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
54-21з-2020			кукуруза сахарная	50	1	0,3	8,6	31,3
				810	31,4	27,88	77,3	729,8
День №2 завтрак								
54-8м-2020	2 блюдо		тефтели из говядины	100	10	10	12	178
54-11г-2020	гарнир		картофельное пюре	200	5	8	24	186
54-22хн-2020	напиток		кисель	200	0	0	13	53

пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	фрукты	яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7
			660	18	18,5	77	591,6
день №2 обед							
54-6с-2020	1 блюдо	суп картофельный с клецками	250	4,2	4,16	23	131,7
54-1м-2020	2 блюдо	бефстроганов из куринной грудки	120	14	15	8	210
54-4г-2020	гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11	12	48	319
54-22хн-2020	напиток	кисель	200	0	0	13	53
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	итого		830	31,6	31,46	106,9	830,5
день №3 завтрак							
54-11м-2020	гор.блюдо	плов из говядины	250	16	18	52	388
54-13хн-2020	напиток	напиток из шиповника	200	1	0	15	65
пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
пром		икра кабачковая	50	1	1	10,2	17,2
	итого		560	19,5	19,2	92,4	587,9
день №3 обед							
54-8с-2020	1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	8	5	32	167
54-1г-2020	гарнир	макаронны отварные	200	7	5	48	279
54-21м-2020	2 блюдо	курица запечённая	100	19,3	16	0,9	221
54-13хн-2020	напиток	напиток из шиповника	200	1	0	15	65
пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
		икра кабачковая	50	0	1	10,2	21
	итого		860	37,3	26,8	121,3	870,64

День №4 завтрак										
54-18м-2020	2 блюдо	печень говяжья по строгоновски	100	13	13	18				232
54-11г-2020	гарнир	картофельное пюре	200	5	8	24				186
54-2гн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7				28
пром		огурец/помидор консервированный	100	0,5	0	23,1				8,4
пром		хлеб бел.	60	2	0	15				117
			660	21,2	21,4	86,5				572
итого										
День №4 обед										
54-7с-2020	1 блюдо	суп куриный с домашней лапшой	250	7	4	31				150
54-11р-2020	2 блюдо	рыба тушеная в томате	100	15	15	9				234
54-6г-2020	гарнир	рис отварной	200	4	6	58				265
54-4гн-2020	напиток	чай с сахаром	200	0	0	7				27
пром		хлеб пшеничный	60	2	0	15				117
			810	28,2	24,7	119,3				792,7
итого										
День №5 завтрак										
54-8м-2020	гор.блюдо	тефтеля из говядины	100	10	10	12				178
54-8г-2020	гор.блюдо	капуста тушеная	200	5	6	27				158
54-2гн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7				28
пром		хлеб пшеничный	60	2	0	15				117
54-21з-2020		кукуруза сахарная	50	1,2	0,2	8,6				31,3
			610	19	16,5	68,8				512,5
итого										
День №5 обед										
54-2с-2020	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	8	24				176
54-9м-2020	2 блюдо	жаркое по домашнему	200	19,1	20,1	21,5				403,7
54-2гн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7				28

пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
пром		икра кабачковая	50	0	1	10,2	21
	<i>итого</i>		760	27,27	28,8	77,7	746
День №6 завтрак							
54-9м-2020	2 блюдо	жаркое по домашнему	250	24	24,5	21,5	403,7
54-2гн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	28
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	24	117
54-1а-2020	кисломол	сыр твердых сортов в нарезке	30	5	8	0	107,4
	<i>итого</i>		540	31,6	32,8	52,2	656,4
День №6 обед							
54-7с-2020	1 блюдо	суп куриный с домашней лапшой	250	7	4	31	150
54-16м-2020	2 блюдо	тефтеля из говядины с рисом	100	15	13	13	240
54-8г-2020	гарнир	капуста тушеная	200	4	17	11	377
54-22хн-2020	гор.напиток	кисель	200	0,2	0	14	52,9
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	<i>итого</i>		810	27,6	33,7	83,8	937,1
День №7 завтрак							
54-18м-2020	гор.блюдо	котлета из говядины	100	12	14	12	226
54-1г-2020	гор.блюдо	макароны отварные	200	7	5	48	279
пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
54-1хн-2020	напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	23	81
	<i>итого</i>		560	21,9	18,9	98	703,4

День №7 обед										
54-3с-2020	1 блюдо	рассольник ленинградский								
54-18м-2020	2 блюдо	печень говяжья по строгоновски	250	6	2	24				166
54-11г-2020	гарнир	картофельное пюре	100	20	21	8				301
54-1хн-2020	напиток	компот из смеси сухофруктов	200	4	8	26				194
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	200	1	0	23				81
пром		огурец/помидор консервированный	60	0	0	15				117
			100	0,5	0	23,1				8,4
			910	31	31,2	120				868,3
День №8 завтрак										
54-10р-2020	гор.блюдо	рыба тушенная в томате	120	15	13	13				192
54-6г-2020	гор.блюдо	рис отварной	200	3,6	5,4	23,1				208,7
54-3гн-2020	напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7				28
пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15				117
			580	21,2	18,7	58				545,8
День №8 обед										
54-12с-2020	1 блюдо	суп с рыбными консервами	250	15	15	37				188
54-11м-2020	2 блюдо	плов из говядины	250	13	15	48				442
54-3гн-2020	напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7				28
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15				117
54-21з-2020		кукуруза сахарная	50	1	0,2	8,6				31,3
			810	31,3	30,7	114,4				806,6
День №9 завтрак										
54-1г-2020	гарнир	макароны отварные	200	7	5	48				279
54-21м-2020	2 блюдо	курица запечённая	100	19,3	16	0,9				221
пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15				117
54-13хн-2020	напиток	напиток из шиповника	200	0,5	0,2	32				65,3

