

Школа

МКОУ "Чуноярская средняя школа №13

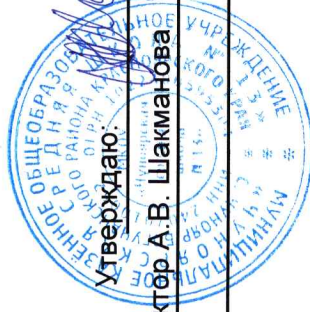
**Примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

11 лет и старше ОВЗ

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	
<b>День №1 завтрак</b>								
	54-21к-2020	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	36,2	242,1
	54-23гн-2020	гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91,2
	пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	пром		булочка	50	4	3	34	150
	54-19з-2020	кисломол	масло сливочное	30	1,5	16	1,2	187,8
				590	18,15	30,5	97,6	788,5
<b>День №1 обед</b>								
	54-7с-2020	1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,16	2,78	25,6	149,5
	54-9м-2020	2 блюдо	жаркое по домашнему	200	19,1	20,1	21,5	403,7
	54-3гн-2020	напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	54-21з-2020		кукуруза сахарная	50	1	0,2	8,6	31,3
				760	27,46	23,18	77,3	729,8
			<i>итого</i>	1350	45,61	53,68	174,9	1518,3
<b>День №2 завтрак</b>								
	54-9к-2020	гор.блюдо	каша манная молочная	200	8	12	45	265
	пром		повидло фруктовое	40	0	0	36	145
	54-22хн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	27

пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
пром	фрукты	сок фруктовый	200	2,3	0	33,6	100
			700	13,1	11,7	135,72	653,9
<b>День №2 обед</b>							
54-6с-2020	1 блюдо	суп картофельный с клецками	250	5,7	4,16	16,25	131,7
54-1м-2020	2 блюдо	бефстроганов из куринной грудки	120	18	19	3	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
	<i>итого</i>		830	36,9	35,26	95,05	830,5
			1530	50	46,96	230,77	1484,4
<b>День №3 завтрак</b>							
54-6к-2020	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшеничная	250	10	16	47	360
54-3гн-2020	гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
пром	напиток	сок фруктовый	200	2,3	0	33,6	100
	<i>итого</i>		710	15	15,7	102,2	605,2
<b>День №3 обед</b>							
54-8с-2020	1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	8	6	20	177
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	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
54-6о-2020		икра кабачковая	50	3,7	4,7	10,2	47,7
	<i>итого</i>		860	40,95	31,65	109,65	907,84







54-6о-2020	икра кабачковая	50	3,7	4,7	10,2	47,7
	итого	760	33,1	34,9	70,4	759,4
		1290	44,2	43,7	172,9	1290,5
<b>День №6 завтрак</b>						
54-16к-2020	гор.блюдо каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5
54-22Гн-2020	напиток какао с молоком сгущеным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
пром.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
54-1з-2020	кисломол сыр твердых сортов в нарезке	30	4	8	0	107,4
	итого	540	15,9	20	67,2	580,7
<b>День №6 обед</b>						
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 пшеничный	60	2	0	15	117
	итого	810	27,6	33,7	83,8	937,1
		1350	43,5	53,7	151	1517,8
<b>День №7 завтрак</b>						
54-6к-2020	гор.блюдо каша вязкая молочная пшенная	250	10	16	47	360
54-23Гн-2020	гор.напиток кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91,2
пром.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
54-1з-2020	кисломол сыр твердых сортов в нарезке	30	4	8	0	107,4
	итого	540	20,4	27,1	73	675,9
<b>День №7 обед</b>						

54-3с-2020	1 блюдо	рассольник ленинградский	250	6	2	24	166
54-18м-2020	2 блюдо	печень говяжья по строгановски	100	20	21	8	301
54-11г-2020	гарнир	картофельное пюре	200	4	8	26	194
54-2хн-2020	напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	23	81
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
пром		огурец/помидор консервированный	100	0,5	0	23,1	8,4
	<i>итого</i>		910	33	31,2	120	868,3
			1450	53,4	50,9	192,8	1544,2
<b>День №8 завтрак</b>							
54-9в-2020	хлебобулоч	булочка	50	3	1	34	184
54-2гн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	28
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
54-1з-2020	кисломол	сыр твердых сортов в нарезке	30	4	6	0	107,4
54-19з-2020	кисломол	масло сливочное	30	1,5	16	1,2	187,8
пром	фрукты	сок фруктовый	200	2,3	0	33,6	100
	<i>итого</i>		570	13,3	23,1	90,5	724,5
<b>День №8 обед</b>							
54-12с-2020	1 блюдо	суп с рыбными консервами	250	15	6	33	148
54-11м-2020	2 блюдо	плов из говядины	200	15	15	42	412
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
	<i>итого</i>		760	33,5	21,7	105,3	736,25
			1330	46,8	44,8	195,8	1460,75
<b>День №9 завтрак</b>							
54-9к-2020	гор.блюдо	каша манная молочная	200	8	12	45	265
54-22хн-2020	гор.напиток	кисель	200	0,2	0	14	52,9
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
пром.	фрукты	яблоко	100	1	1	24	62



