

Школа

МКОУ "Чуноярская средняя школа №13

Примерное меню приготавливаемых блюд

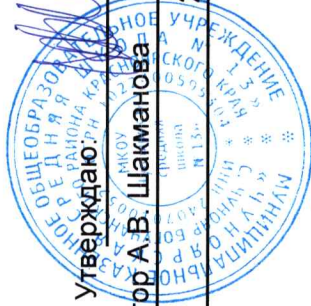
Возрастная категория

7-11 лет

Утверждаю:

Директор А.В. Шаманова

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	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-23гн-2020	гор.напиток		кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91,2
пром	хлеб		хлеб пшеничный	60	2	0	15	117,4
пром			булочка	60	4	3	29	150
54-1б-2020	молоком		суп картофельный с макаронными изделиями	30	5	8	0	127,7
				550	20,45	20,9	83,6	680
День №1 обед								
54-7с-2020	1 блюдо		суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,16	2,78	33,6	166
54-9м-2020	2 блюдо		жаркое по домашнему	150	19	24,2	36	323
54-3гн-2020	напиток		чай с сахаром	200	0	0	7	27,9
пром	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	2	0	15	117,4
54-21з-2020			кукуруза сахарная	50	1	0,2	11,6	31,3
			итого	660	26,16	27,18	103,2	665,6
День №2 завтрак								
54-8м-2020	гор.блюдо		тефтели из говядины	100	9	10	12	178
54-11г-2020	гарнир		картофельное пюре	150	3	6	22	146
54-22хн-2020	напиток		кисель	200	0	0	13	53

пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	12	58
	фрукты	яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7
			610	14,4	16,5	72,4	492
День №2 обед							
54-6с-2020	1 блюдо	суп картофельный с клецками	200	5	3	16,25	137
54-1м-2020	2 блюдо	бефстроганов из куринной грудки	120	12	17	3	219
54-4г-2020	гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	56	239
54-22хн-2020	напиток	кисель	200	0	0	13	53
пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	58
	<i>итого</i>		730	27,4	26,9	103,05	705,8
День №3 завтрак							
54-11м-2020	гор.блюдо	плов из говядины	200	14	16	48	378
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
	<i>итого</i>		510	17,5	17,2	88,4	577,9
День №3 обед							
54-8с-2020	1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	7	5	32	133
54-11г-2020	гор.блюдо	макароны отварные	150	5	6	33	202
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
	<i>итого</i>		760	33,1	27,3	106	760,28

День №4 завтрак										
54-18м-2020	2 блюдо	печень говяжья по строгановски	100	13	13	8	202			
54-11г-2020	гарнир	картофельное пюре	150	3	6	22	146			
пром		огурец/помидор консервированный	100	0,5	0	23,1	8,4			
54-2гн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	28			
пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117			
	<i>итого</i>		610	19,3	19,4	75,3	501,5			
День №4 обед										
54-7с-2020	1 блюдо	суп куриный с домашней лапшой	200	7	4	43	178			
54-11р-2020	2 блюдо	рыба тушеная в томате	100	15	11	9	234			
54-6г-2020	гарнир	рис отварной	150	4	5	48	209			
54-4гн-2020	напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	27			
пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117			
	<i>итого</i>		710	27,6	20,8	121,5	764,9			
День №5 завтрак										
54-8м-2020	гор.блюдо	тефтеля из говядины	100	9	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	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117			
54-21з-2020		кукуруза сахарная	50	1,2	0,2	8,6	31,3			
	<i>итого</i>		610	17,3	16,5	68,8	512,5			
День №5 обед										
54-2с-2020	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	6	8	24	163			

		итого		510	19,4	19,3	79,5	558,5
День №7 обед								
54-3с-2020		1 блюдо	рассольник ленинградский	200	5	5	14	131
54-18м-2020		2 блюдо	печень говяжья по строгановски	100	13	16	8	202
54-11г-2020		гарнир	картофельное пюре	150	3	6	20	146
54-1хн-2020		напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	13,1
пром		хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
пром			огурец/помидор консервированный	60	0,5	0	2,3	9,8
		итого		770	24,8	27,4	112	619,1
День №8 завтрак								
54-10р-2020		2 блюдо	рыба тушеная в томате	100	10	11	13	192
54-6г-2020		гарнир	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
		итого		560	16,1	17,2	58	545,8
День №8 обед								
54-12с-2020		1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	8	7	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	0,4	8,6	31,3
		итого		710	26	23,8	105,3	736,25
День №9 завтрак								
54-11г-2020		гор.блюдо	макароны отварные	150	5	6	33	202
54-21м-2020		2 блюдо	курица запечённая	100	19,3	16	0,9	221

