

Директор МБОУ СОШ № 23 им. Покрышкина А.И.

 Е.А. Деуллина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся от 12 лет и старше 25%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник (1 неделя) День 1 осенне-зимний период							
Завтрак	Каша вязкая («Геркулес») с маслом	180	9,36	13,27	33,08	281,65	124к
	Мясо отварное (без соли)	100	19,47	6,67	1,20	142,27	122
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		584	31,15	20,61	65,43	556,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		584	31,15	20,61	65,43	556,87	
Вторник (1 неделя) День 2 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	100	0,58	6,07	1,80	64,02	3
	Котлеты или биточки рыбные (без соли)	120	18,60	6,00	8,10	171	171
	Картофель отварной (без масла)	180	3,42	8,82	22,86	183,6	426
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		564	24,54	21,18	54,60	506,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		564	24,54	21,18	54,60	506,92	
Среда (1 неделя) День 3 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)	100	0,96	1,60	5,92	48,52	17
	Курица отварная (без соли)	100	28,50	12,20	0,00	228,5	127
	Горошница (без соли)	200	20,80	8,60	52,00	356,8	272
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148

	Какао с молоком (с ксилитом)	180	3,71	3,56	22,30	133,07	499
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		564	55,55	26,25	89,82	806,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		564	55,55	26,25	89,82	806,59	
Четверг (1неделя)День 4 осенне-зимний период							
Завтрак	Сырники из творога (без сахара)	180	29,93	22,34	17,96	387,72	370
	Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	50	1,74	4,00	4,74	86,4	317
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	32,23	26,72	32,01	585,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	32,23	26,72	32,01	585,82	
Пятница (1 неделя)День 5 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (без соли)	100	1,70	1,29	5,44	40,96	11
	Кнели из говядины с рисом (без соли)	100	17,44	10,00	9,11	195,78	149
	Картофель отварной	200	4,12	8,04	32,78	210,6	239
	Кефир	180	5,40	4,50	7,20	95,4	272
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		564	30,24	24,12	64,13	582,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		564	30,24	24,12	64,13	582,44	
Понедельник(2неделя)День 6 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	100	0,58	6,07	1,80	64,02	3
	Мясо отварное (без соли)	100	19,47	6,67	1,20	142,27	122
	Каша гречневая рассыпчатая с морковью припущенной (гарнир) (без соли)	200	15,76	22,70	73,24	537,18	311
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		564	37,57	35,73	85,84	850,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		564	37,57	35,73	85,84	850,22	
Вторник (2неделя)День 7 осенне-зимний период							
Завтрак	Овощи по сезону	100	0,48	0,06	1,50	8,4	246
	Рыба, припущенная в молоке	100	28,08	9,52	3,38	212,45	157
	Картофель отварной (без масла)	180	3,42	8,82	22,86	183,6	426
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		644	34,12	19,07	46,65	555,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		644	34,12	19,07	46,65	555,85	
Среда (2неделя)День 8 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)	100	0,96	1,60	5,92	48,52	17

	Курица отварная (без соли)	100	28,50	12,20	0,00		228,5	127	
	Капуста отварная с маслом (без соли)	180	3,37	8,64	9,85		129,73	288	
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60		39,7	148	
	Кефир	180	5,40	4,50	7,20		95,4	272	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	544	39,81	27,23	32,57		541,85		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	544	39,81	27,23	32,57		541,85		
Четверг (2неделя)День 9 осенне-зимний период									
Завтрак	Каша овсяная из крупы "Геркулес" Молочная (без сахара)	200	7,34	10,84	28,62		234,08	238	
	Омлет паровой	100	8,75	10,68	3,19		142,58	383	
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00		67,05	488	
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60		39,7	148	
	Яблоки печеные	100	0,49	1,21	15,27		75,33	193	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	604	18,34	23,02	56,68		558,74		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	604	18,34	23,02	56,68		558,74		
Пятница (2неделя)День 10 осенне-зимний период									
Завтрак	Вареники ленивые отварные (без сахара)	250	40,50	14,40	22,77		375,8	372	
	Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	50	1,74	4,00	4,74		86,4	317	
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00		67,05	488	
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60		39,7	148	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	504	44,00	18,69	37,11		568,95		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	504	44,00	18,69	37,11		568,95		
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	5646	347,55	242,62	564,84		6114,25		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	564,6	34,76	24,26	56,48		611,425		