

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак 12 лет и старше



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

А. Деулина

**УТВЕРЖДАЮ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Гарнир сложный(макароны отварные, икра овощная)	180	5,83	9,00	35,12	288,62а	
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68,147	
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50	58,5148	
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4283	
	Конфеты шоколадные	30	1,20	7,89	17,76	147,3180	
Олады из пчени по-кунецвски*	100	14,00	8,00	19,15	170,399		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>22,74</b>	<b>25,49</b>	<b>134,25</b>	<b>845,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>560</b>	<b>22,74</b>	<b>25,49</b>	<b>134,25</b>	<b>845,2</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24,106	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	6,72	5,07	4,13	93,1172	
	Картофельное пюре	180	3,91	7,94	26,28	183,87241	
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68,147	
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50	58,5148	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	110,293		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>14,03</b>	<b>13,59</b>	<b>98,11</b>	<b>537,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>14,03</b>	<b>13,59</b>	<b>98,11</b>	<b>537,47</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,106	
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	100	12,37	7,78	5,97	157,05295	
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	180	4,30	6,71	25,81	176,42553	
Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68,147		
Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50	58,5148		
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,87	48,981361		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>18,77</b>	<b>15,17</b>	<b>83,65</b>	<b>522,95</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										<b>630</b>	<b>18,77</b>	<b>15,17</b>	<b>83,65</b>	<b>522,95</b>
<b>День 4</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Пудинг творожный запеченный(без изюма)	200	26,18	17,96	23,78			357,66	153					
	Молоко стуженое с сахаром	20	1,42	1,70	11,00			65,6	250					
	Бутерброд с маслом	30	2,40	10,02	14,28			158,4	1					
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,87			48,98	136/1					
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80			47	144					
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										<b>530</b>	<b>30,40</b>	<b>30,08</b>	<b>69,73</b>	<b>677,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										<b>530</b>	<b>30,40</b>	<b>30,08</b>	<b>69,73</b>	<b>677,64</b>
<b>День 5</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Гуляш	100	14,08	35,69	5,01			401,11	180					
	Рис отварной с овощами	180	2,68	4,00	25,13			148,46	60					
	Компот из сухофруктов	200	0,62	0,02	23,50			98,78	283/1					
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00			68	147					
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50			58,5	148					
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80			47	144					
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										<b>650</b>	<b>19,08</b>	<b>40,69</b>	<b>101,94</b>	<b>821,85</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										<b>650</b>	<b>19,08</b>	<b>40,69</b>	<b>101,94</b>	<b>821,85</b>
<b>День 6</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	220	9,15	13,27	51,79			360,56	7/4					
	Хлеб с маслом и сыром	60	6,19	8,75	26,53			179,21	4/13					
	Булочка	70	3,06	2,10	25,20			140	187					
	Кефир	180	5,40	1,80	7,20			72	272					
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80			47	144					
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										<b>630</b>	<b>24,20</b>	<b>26,32</b>	<b>120,52</b>	<b>798,77</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										<b>630</b>	<b>24,20</b>	<b>26,32</b>	<b>120,52</b>	<b>798,77</b>
<b>День 7</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80			24	106					
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	6,72	5,07	4,13			93,1	172					
	Картофель отварной	180	3,71	7,24	29,50			189,54	239					
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50			58,5	148					
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00			68	147					
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72			113,4	283					
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										<b>630</b>	<b>13,24</b>	<b>12,91</b>	<b>99,65</b>	<b>546,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										<b>630</b>	<b>13,24</b>	<b>12,91</b>	<b>99,65</b>	<b>546,54</b>
<b>День 8</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,45	4,06	1,86			45,78	18					
	Плов из птицы	200	25,46	7,70	30,70			293,3	291					
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00			68	147					
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50			58,5	148					
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40			110	293					
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80			47	144					

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>28,61</b>	<b>12,74</b>	<b>106,26</b>	<b>622,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>670</b>	<b>28,61</b>	<b>12,74</b>	<b>106,26</b>	<b>622,58</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24	106
	Жаркое по-домашнему	180	10,89	10,40	24,43	450	294
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68	147
	Хлеб ржаной	30	0,90	0,30	16,50	58,5	148
	Кефир	180	5,40	1,80	7,20	72	272
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>19,09</b>	<b>13,18</b>	<b>83,73</b>	<b>719,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>19,09</b>	<b>13,18</b>	<b>83,73</b>	<b>719,5</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	0,00	6,00	7,00	130	6/н
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем)	100	7,00	15,00	25,00	203	5
	Омлет с сыром	150	12,97	12,00	4,30	212,75	138
	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,28	22,00	68	147
	Какао с молоком	180	2,09	2,30	13,27	82,69	397
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>22,86</b>	<b>35,98</b>	<b>81,37</b>	<b>743,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>670</b>	<b>22,86</b>	<b>35,98</b>	<b>81,37</b>	<b>743,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>6250</b>	<b>213,02</b>	<b>226,15</b>	<b>979,21</b>	<b>6835,94</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>625</b>	<b>21,30</b>	<b>22,62</b>	<b>97,92</b>	<b>683,59</b>	