

Школа

МКОУ "Луковская сош" Панкрушихинского района Алтайского края

Утвердил : должность

директор школы

Примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Ростовцева Л.Н.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2
день9
месяц2024
год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая вязкая	185	5,2	7,2	35,2	229	191	
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	300
				хлеб	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	15
				фрукты							
					сыр (порциями)	30	7,9	8	0	105	14
					йогурт	120	4,8	1,74	6,96	65,4	297
				<i>итого</i>							
1	1	Итого за день:			585	22,05	17,44	75,41	558,4		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	185	6,5	4,4	40	233	227	
					Котлеты с соусом	90	8	8,2	10,6	151	99
				гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	302
				хлеб	хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	15
				фрукты							
				<i>итого</i>				545	20,23	13,3	93,71
1	2	Итого за день:			545	20,23	13,3	93,71	594,2		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	312	183	
					Котлеты с соусом	50,4	8	8,2	10,6	151	99
				гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	310

			к							
			хлеб	хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	15
			фрукты							
				Овощи натуральные свежие (порциями)	50	0,4	0,1	1,3	8	710
			<i>итого</i>		555,4	25,03	15,9	122,91	766,2	
1	3	Итого за день:			555,4	25,03	15,9	122,91	766,2	
1	4	Завтра к	гор.блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	58
			гор.напито к	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	300
			хлеб	хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	15
			фрукты	Плоды или ягоды свежие	198	0,99	0,99	24,16	109,46	
				Плюшка московская	100	8,3	8,6	59,2	353	
			<i>итого</i>		818	17,02	15,69	139,07	781,66	
1	4		Итого за день:			818	17,02	15,69	139,07	781,66
1	5	Завтра к	гор.блюдо	Птица тушеная в соусе с овощами	200	20,6	15,1	16,7	291	143
			гор.напито к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	310
			хлеб	хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	15
			фрукты							
				сыр (порциями)	30	7,9	8	0	105	14
		<i>итого</i>		500	34,53	23,9	81,41	691,2		
1	5	Итого за день:			500	34,53	23,9	81,41	691,2	
2	1	Завтра к	гор.блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149	61
			гор.напито	какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	306

			гор.напито к	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	300
			хлеб	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	123	15
			фрукты	Плоды или ягоды свежие	120	0,6	0,6	14,64	66,34	338
				Булочка молочная	50	4,7	1,1	25,9	139	291
			<i>итого</i>		600	19,75	17,5	106,69	682,34	
2	4	Итого за день:			600	19,75	17,5	106,69	682,34	
2	5	Завтра к	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами, рис отварной	200	11,4	8,4	29,9	245	161/81
			гор.напито к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	310
			хлеб	хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	172,2	15
			фрукты							
				сыр (порциями)	30	7,9	8	0	105	14
				<i>итого</i>		585	25,33	17,2	94,61	645,2
2	5	Итого за день:			585	25,33	17,2	94,61	645,2	
		Среднее значение за период:			601,84	23,353	18,357	102,96	687,82	