

приказом по МОУ СОШ им.В.М.Кокова с.п.Кишпек

№ 170 от

Утвержден

31.авг. 2023г



Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2022-2023-2024 г.г.

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	210	42,05	28,51	25,65	360,2	463
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	510					
	Итого:		48,39	30,65	81,45	602,6	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125,3	102,5	170
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		8,15	7,05	181,1	344,9	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Рисовая каша	250	3,05	0,44	36,92	164	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		9,39	2,58	92,72	406,4	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Рыба припущенная	100	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943

	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		27,64	8,8	82,53	494,1	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Картофель, запеченный брусками	250	0,47	23,42	23	215,4	327
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		6,81	25,56	78,8	457,8	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Плов из птицы	260	26,4	22,06	46,3	489	304-1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	560					
	Итого:		32,69	24,2	102,1	731,8	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	7,29	5,7	16,99	148,5	209
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	575					
	Итого:		13,63	7,84	72,79	390,9	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	63	209
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	9,97	119,7	18
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	500					
	Итого:		14,62	13,46	66,07	425,1	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	7,2	0,85	23,95	147,6	17

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		13,54	2,99	79,75	390	

Неделя 2

День 10

Завтрак	Грудинка в сметанном соусе	100	2,7	11,21	0	232,5	35
	Гарнир-пшеничный	180	7,92	6,86	45,45	275,4	679
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	640					
	Итого:		17,82	23,86	106,3	806,6	
	Итого за 10 дней		192,7	146,99	943,6	5050	