

Утверждено
приказом по МОУ СОШ им.В.М.Кокова с.п.Кишпек
№201 от 07.10.2024

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2022-24-2025 у г
Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224	275
	Гарнир-отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,5	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	530					
	Итого		13,67	21,07	56,1	359,2	
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	Каша манная молочная	250	6,24	6,1	19,7	158,6	384
	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:		12,58	8,24	75,5	401	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Рыба припущенная	100	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Рисовый гарнир	150	7,56	5,67	29,85	189,1	679
	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:		29,68	9,95	85,93	514,8	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	63	209
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,5	679
	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:		18,9	12,35	91,94	535,9	
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	Картофельный соус со сметаной	250	2,29	11	14,44	166	320
	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:		8,63	13,14	70,24	408,4	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224	275
	Гарнир-отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,5	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	530					
	Итого		13,67	21,07	56,1	359,2	
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
	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:	580					
	Итого:		16,96	20,21	101,3	750,3	
	Итого за 10 дней		154,8	119,2	843,9	4436	