

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 г. Оханска

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Соколова Н.К.

« 11 января » 2021 год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	251,24	267
	Колбаса вареная (отварная)	100	12,50	15,10	1,20	197	102
	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,36	12,36	56,4	112
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,38	3,50	19,88	122,62	496
	Хлеб пшеничный (30 гр., ...)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	29,98	27,54	107,28	803,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	29,98	27,54	107,28	803,51	
День 2							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	230	17,53	17,41	41,51	393,18	406
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,4	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,52	186,76	512
	Хлеб ржаной	30	4,95	0,90	25,05	130,5	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	27,00	28,57	119,68	846,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	27,00	28,57	119,68	846,44	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели	100	19,96	12,94	13,72	249,2	381
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,2	291
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	115
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный (30 гр., ...)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	33,87	17,11	106,85	715,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	33,87	17,11	106,85	715,35	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	250	43,18	28,25	38,82	576,55	313
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,2	481
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	6,00	2,00	27,96	155,8	516
	Хлеб пшеничный (30 гр., ...)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	57,76	34,25	125,88	1039,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	57,76	34,25	125,88	1039,8	
День 5							
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	240	27,26	12,98	21,74	313,25	369
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб пшеничный (30 гр., ...)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	33,96	13,78	58,84	581,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		470	33,96	13,78	58,84	581,5	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	266
	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	65	8,06	12,61	0,00	151,45	395
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	15,06	104,1	501
	Хлеб пшеничный (30 гр., ...)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	24,21	34,42	80,84	735	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		505	24,21	34,42	80,84	735	
День 7							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	18,51	7,66	6,64	169,34	345
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб ржаной	30	4,95	0,90	25,05	130,5	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	28,16	17,36	80,49	593,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	28,16	17,36	80,49	593,84	
День 8							
ЗАВТРАК	Печень говяжья по-строгановски	105	17,18	13,18	4,11	203,32	398
	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,8	414
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Хлеб пшеничный (30 гр., ...)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	29,20	21,88	115,09	774,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		535	29,20	21,88	115,09	774,37	
День 9							
ЗАВТРАК	Суфле из кур	80	27,38	33,95	5,26	435,94	408
	Капуста тушеная	200	4,58	5,82	19,52	150,18	423
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,80	7,95	1,05	106,68	100
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный (30 гр., ...)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	45,56	48,32	77,73	929,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	45,56	48,32	77,73	929,05	
День 10							
ЗАВТРАК	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	16,99	9,34	3,77	167,34	368
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный (30 гр., ...)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	34,79	20,70	112,91	777,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	34,79	20,70	112,91	777,99	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		5400	344,49	263,93	985,59	7796,85	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		540	34,45	26,39	98,56	779,685	