

Школа

МБОУ "СОШ с.Рогун-Кажа"

Утвердил: должность

директор

Меню приготавливаемых блюд

фамилия

Зентиева Я.Д.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30.08.2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
				Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
			<i>итого</i>		500	14,52	17,6	75,84	519,84		
1	1	Итого за день:			500	14,52	17,6	75,84	519,84		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
			<i>итого</i>		500	11,59	11,06	95,69	528,66		
1	2	Итого за день:			500	11,59	11,06	95,69	528,66		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,97	275	
				Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88		
			хлеб	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
			фрукты	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
			<i>итого</i>		500	22,91	32,55	53,38	598,11		
1	3	Итого за день:			500	22,91	32,55	53,38	598,11		

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	
				Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23	
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
			<i>итого</i>		500	15,42	12,07	92,32	539,59	
1	4	Итого за день:			500	15,42	12,07	92,32	539,59	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64	
				Картофельное пюре	150	4,04	6	8,7	104,96	377
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378
			<i>итого</i>		500	25,18	16,65	49,83	449,89	
1	5	Итого за день:			500	25,18	16,65	49,83	449,89	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7	
				Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78	304
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,12	12,3	0,19	111,94	14
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3	
			<i>итого</i>		500	23,72	23,68	86,89	655,56	
2	1	Итого за день:			500	23,72	23,68	86,89	655,56	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые	100	15,8	5,3	17,9	182,5	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338

				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3	
				<i>итого</i>	500	26,74	22,45	102,67	719,69	
2	2	Итого за день:			500	26,74	22,45	102,67	719,69	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35	179
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
				<i>итого</i>	500	29,89	20,85	73,07	599,49	
2	3	Итого за день:			500	29,89	20,85	73,07	599,49	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162,5	43
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	
				Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
				<i>итого</i>	500	17,55	17,66	95,8	612,34	
2	4	Итого за день:			500	17,55	17,66	95,8	612,34	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	70	304
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09	459
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	74,64	14
				Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338
				<i>итого</i>	500	14,4	33,57	93,81	594,61	
2	5	Итого за день:			500	14,4	33,57	93,81	594,61	
		Среднее значение за период:			500	17,2	18,7	74,6	521,83	