

Школа

МКОУ ООШ д.Зимник Кильмезского района Кировской области

Утвердил: должность

и.о.директора

Примерное меню приготавливаемых блюд (весна-лето)

фамилия

Лапшина Л.С.

Возрастная категория

12-18 лет

дата

29.03.2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Горячий завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	200	8,3	6,3	35,9	233,7	54-4г	
			гор.блюдо	котлета из говядины	100	13,4	11,01	13,78	200	54-4м	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	
			хлеб черный		25	2	0	15	71	23	
			салат	салат из моркови	60	0,3	0,1	5,1	24,2	54-11з	
			итого			585	24,2	17,41	76,28	555,7	
1	2	Горячий завтрак	гор.блюдо	рис	200	4,78	5	40,1	208,5	54-6г	
			гор.блюдо	биточки из говядины	100	14,23	11,4	13,78	178	608	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	
			хлеб ржаной		25	2	0	15	71	23	
			салат	салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	
			итого			585	22,11	19,1	80,18	531	
1	3	Горячий завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное	200	4,13	5,9	21,34	150,4	54-11г	
			гор.блюдо	котлета рыбная	100	9,41	4	11,4	141,3		
			гор.напиток	кисель	200	0,5	0	19,8	81		
			хлеб ржаной		25	2	0	15	71	23	
			салат	салат из капусты	60	1,6	6,3	6,2	85,7	54-7з	
			итого			585	17,64	16,2	73,74	529,4	
1	4	Горячий завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	200	5,65	6	35	241	54-1г	
			гор.блюдо	котлета из говядины	100	13,4	11,01	13,78	200	608	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	
			хлеб ржаной		25	2	0	15	71	23	
			соус		25	0,3	1,2	2,2	15	54-3с	

			<i>итого</i>		550	21,65	18,21	72,68	554,9	
1	5	Горячий завтрак	гор.блюдо	борщ с капустой	200	1,3	4	8,7	118	54-2с
			гор.блюдо	плов из говядины	150	11,4	11,02	28,9	261	54-11м
			гор.напиток	компот из кураги	200	1	0,8	15,7	66,9	54-2хн
			хлеб ржаной		25	2	0	15	71	23
				<i>итого</i>		575	15,7	15,82	68,3	516,9
2	1	Горячий завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	200	5,65	6	35	241	54-1г
			гор.блюдо	тефтели рыбные	100	8,32	4,2	10,7	134	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,7	3,8	19,5	118,6	54-23н
			хлеб ржаной		25	2	0	15	71	23
			соус		25	0,3	1,2	2,2	15	54-3с
				<i>итого</i>		550	17,97	15,2	82,4	579,6
2	2	Горячий завтрак	гор.блюдо	щи с капустой	200	1,3	3,91	6,7	67,8	54-1с
			гор.блюдо	жаркое по -домашнему	150	15	14	12,9	258,5	54-9м
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
			хлеб ржаной		25	2	0	15	71	23
				<i>итого</i>		575	18,8	17,91	54,4	478,3
2	3	Горячий завтрак	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	200	8,3	6,3	35,9	233,7	54-4г
			гор.блюдо	биточки из говядины	100	14,23	11,4	13,78	178	608
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
			хлеб ржаной		25	2	0	15	71	23
			салат	салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
				<i>итого</i>		585	25,53	20,4	75,78	555,1

2	4	Горячий завтрак	гор.блюдо	суп с макаронами	200	2,15	2,27	13,71	83,8	139
			гор.блюдо	котлета из говядины	100	13,4	11,01	13,78	200	608
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
			хлеб ржаной		25	2	0	15	71	23
			салат	винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з
		итого		585	18,45	18,58	53,29	449,8		
2	5	Горячий завтрак	гор.блюдо	рис	200	4,78	5	40,1	208,5	54-6г
			гор.блюдо	гуляш	100	12,5	9,1	3,2	185	54-2м
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
			хлеб ржаной		25	2	0	15	71	23
			салат	салат из капусты	60	1,9	6,5	6,7	86,7	54-7з
		итого		585	21,38	20,6	71,5	578		