

Школа

МКОУ ООШ д.Зимник Кильмезского района Кировской области

Утвердил: должность

и.о.директора

## Примерное меню приготавливаемых блюд (весна -л)

фамилия

Лапшина Л.С.

Возрастная категория

7-11 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	80	11,4	9,74	12,56	183	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 и яблок	60	0,3	0,1	5,1	24,2	54-11з	
			<b>итого</b>		<b>565</b>	<b>22,2</b>	<b>16,14</b>	<b>75,06</b>	<b>538,7</b>		
1	2	Горячий завтрак	гор.блюдо	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г	
			гор.блюдо	биточки из говядины	80	11,4	9,24	12,56	183	608	
			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	
			хлеб ржаной		25	2	0	15	71	23	
			салат	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	
			<b>итого</b>		<b>515</b>	<b>18,2</b>	<b>16,74</b>	<b>75,36</b>	<b>531</b>		
1	3	Горячий завтрак	гор.блюдо	пюре картофельное	150	3,2	5,3	19,8	139,4	54-11г	
			гор.блюдо	котлета рыбная (минтай)	80	8,32	3,4	10,7	134,8		
			гор.напиток	кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,5	0	19,8	81		
			хлеб ржаной		25	2	0	15	71	23	
			салат	салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,3	6,2	85,7	54-7з	
			<b>итого</b>		<b>515</b>	<b>15,62</b>	<b>15</b>	<b>71,5</b>	<b>511,9</b>		
1	4	Горячий завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	180	5	5,8	32,8	235	54-1г	
			гор.блюдо	котлета из говядины	80	11,4	9,74	12,56	183	608	

			гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
			хлеб ржаной		25	2	0	15	71	23
			соус	соус красный основной	25	0,3	1,2	2,2	15	54-3с
			<i>итого</i>		510	19	16,74	69,26	531,9	
1	5	Горячий завтрак	гор.блюдо	борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,3	4	8,7	118	54-2с
			гор.блюдо	плов из отварной 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	180	5	5,8	32,8	235	54-1г
			гор.блюдо	котлета рыбная (минтай)	80	12,9	4	6,1	112	54-14р
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	1,7	3,8	19,5	118,6	54-23н
			хлеб ржаной		25	2	0	15	71	23
			соус	соус красный основной	25	0,3	1,2	2,2	15	54-3с
			<i>итого</i>		510	21,9	14,8	75,6	551,6	
2	2	Горячий завтрак	гор.блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	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 смеси 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	6,1	6,1	5,1	238,7	54-4г
			гор.блюдо	биточки из говядины	80	11,4	9,24	12,56	183	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 отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
			<b>итого</b>		<b>565</b>	<b>20,5</b>	<b>18,04</b>	<b>43,76</b>	<b>565,1</b>	
2	4	Горячий завтрак	гор.блюдо	суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	139
			гор.блюдо	котлета из говядины	80	11,4	9,74	12,56	183	608
			гор.напиток	чай с сахаром	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
			<b>итого</b>		<b>565</b>	<b>16,45</b>	<b>17,31</b>	<b>52,07</b>	<b>432,8</b>	
2	5	Горячий завтрак	гор.блюдо	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
			гор.блюдо	гуляш из говядины	80	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 белокочанной капусты	60	1,6	6,3	6,2	85,7	54-7з
			<b>итого</b>		<b>515</b>	<b>20</b>	<b>20,2</b>	<b>67,4</b>	<b>572</b>	