

Школа

МКОУ Рождественская ОШ

Десятидневное меню**на 2023 -2024 учебный год**

Возрастная категория

12 - 17 лет

Утвердил: должность

директор

Смирнова Елена

фамилия Смирнова Е.Е

дата

28

день

8

месяц

2023

год

Подписан цифровый
подпись: Смирнова Елена
Викторовна
Дата: 2023.08.28 12:10:37 +03:00

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре / Курица жареная (бедро)	300	5,0	13,0	30,0	268	105/293
			закуска	Салат из белокочанной капусты	100	3	7	9	109	6
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	16	107	354
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			<i>итого</i>		630	13	23	60	512	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком стуженным	230	26	25	42	504	237
			закуска	Помидор свежий	60	1	0	2	14	100
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			<i>итого</i>		520	28	25	69	626	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные / Гуляш из мяса птицы	300	16	22	49	458	164/311
			закуска	Салат из отварных овощей со свежим огурцом	100	1	5	10	89	27
			гор.напиток	Компот из кураги	200	0	0	15	58	211.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			<i>итого</i>		630	18	27	79	633	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное/ Рыба жареная	300	21	17	37	384	105/230
			закуска	Огурец свежий	60	1	0	2	8	74
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			<i>итого</i>		590	23	17	64	500	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	21	24	36	448	291
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	92	532
			гор.напиток							
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			закуска	Салат из зеленого горошка с луком и маслом растительным	60	3	5	6	83	24
			<i>итого</i>		490	26	29	67	651	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по- домашнему	200	12	19	29	331	81
			закуска	Салат из белокочанной капусты	100	7	10	9	154	6
			гор.напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	7	0	507
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			фрукты							
			<i>итого</i>		530	20	29	50	513	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные /Котлета мясная	275	7	13	47	332	164/07058
			закуска	Салат из отварных овощей со свежим огурцом	100	1	5	10	89	27
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19	77	868
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			фрукты							
			<i>итого</i>		605	9	18	81	526	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Овощное рагу с мясом птицы	200	14	20	21	322	145
			закуска	Салат из моркови	100	6	12	12	108	33
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0	0	20	80	377
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			фрукты							
			<i>итого</i>		537	21	32	58	538	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая/Гуляш (мясо птицы)	300	14	20	31	361	144/311
			закуска	Салат из зеленого горошка с луком и м/р.	100	8	10	7	152	24
			гор.напиток	Компот из яблок	200	0	0	27	111	859
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			фрукты							
			<i>итого</i>		630	23	30	70	652	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное./ Котлета мясная	275	3	12	18	192	105/7058
			закуска	Салат из отварной свеклы с м/р	100	2	5	11	95	25
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	20	83	377
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	1	0	5	28	8
			фрукты							
			<i>итого</i>		612	6	17	54	398	