

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ п.Гурсово:

Шабалина Н.В.

12.03.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Гуляш	100	11,55	10,79	2,89	221	260
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,95	7,20	47,87	318,546	62
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28,90	85,32	124
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	19,73	18,32	85,556	653,346	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	19,73	18,32	85,556	653,346	
День 2							
ОБЕД	Куриное филе запеченное	100	11,11	9,41	16,20	209,49	65
	Макароны отварные	200	7,06	7,34	43,60	269,33	59
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,23	без номера
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	Соус красный основной	30	1,33	1,67	1,82	27,79	824
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	21	18,62	84,47	568,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	21	18,62	84,47	568,3	
День 3							
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Шницель рыбный натуральный	100	13,82	10,41	10,07	189,69	235
	Картофельное пюре	200	4,13	8,00	26,27	194,4	69
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	20,56	18,88	80,04	575,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	20,56	18,88	80,04	575,77	
День 4							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	5,13	3,27	61,8	6
	Котлета рубленая из кур	100	14,01	11,97	16,88	289	668
	Рис припущенный	200	4,53	5,20	44,00	269,45	65
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	28,00	27,9	144
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	20,633	22,465	98,05	676,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	20,633	22,465	98,05	676,63	
День 5							
ОБЕД	Котлета	100	13,50	10,04	15,78	240,34	268
	Картофель отварной в молоке	200	6,00	7,87	35,35	234,67	68
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,10	0,20	22,80	92	164
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	20,67	18,275	79,83	595,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	20,67	18,275	79,83	595,49	
День 6							
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12	3
	Котлета домашняя (с маслом)	100	12,82	13,90	15,38	277,49	271
	Макароны отварные	200	7,06	7,34	43,60	269,33	59
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	21,895	21,529	82,88	616,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	21,895	21,529	82,88	616,22	
День 7							
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,50	10,10	8,50	131	64
	Плов с курицей	300	22,95	16,65	49,80	471,9	117
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,43	0,18	27,84	114,66	524
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	25,95	27,10	92,04	746,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	25,95	27,10	92,04	746,04	
День 8							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	5,13	3,27	61,8	6
	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	11,50	8,63	12,60	187	40
	Картофельное пюре	200	4,13	8,00	26,27	194,4	69
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,90	85,32	342
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	17,58	22,085	76,94	557	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	17,58	22,085	76,94	557	
День 9							
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	5,75	6,75	111,88	17
	Котлета	100	13,50	10,04	15,78	240,34	268
	Макароны отварные с овощами	200	4,27	7,20	38,01	250,25	60
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	19,20	65,3	196
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	Хлеб пшеничный	20	0,47	0,06	2,90	12,82	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	20,69	23,355	85,643	696,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	20,69	23,355	85,643	696,25	
День 10							
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12	3
	Жаркое по-домашнему	300	21,36	24,30	52,50	623,64	631
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	28,00	27,9	144
	Хлеб ржаной	30	0,60	0,11	3,00	15,66	без номера
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	24,59	24,725	86,42	728,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	24,59	24,725	86,42	728,08	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6240	213,30	215,34	851,87	6413,13	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		624	21,33	21,53	85,19	641,31	