

Школа

МБОУ Дивеев-Усадская СШ

Утвердил:

должность

Директор

Меню приготавливаемых блюд

фамилия

Николаева И.Б.

Возрастная категория

12 лет и старше

дата

30

8

2024

день

месяц

год

Неделя/ День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	Цена
1/1	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели	120	10,6	10	14,2	254	31,9
			Каша гречневая рассыпчатая	185	11	11,9	64,4	455	7,6
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,3	62,6	2,38
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	128,8	5,15
			Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	6,41
Итого за день:				575	26,48	30,84	120	975,4	53,44
1/2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,3	10,2	37,6	274,9	15,9
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	2,38
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	12,8	5,15
			Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	6,41
			Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,8	5,37
Итого за день:				480	15,4	22,09	73	436,5	35,21
1/3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	280	25,5	20	45,02	583,52	46,8
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	1,51
		хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	201	10,5
			Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,51
Итого за день:				555	33,42	32,74	75,4	855,32	61,32
1/4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	210	15	20	10,6	423	23,8
		гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	13,6
		хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	201	10,5
			Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,51
Итого за день:				485	26,02	35,84	45,48	753,8	50,41
1/5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	100	18	4,1	6,66	135,44	24,9
			Пюре картофельное	210	4,48	7,28	20,72	195,16	10,46
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	2,33
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	128,8	5,15
			Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,8	14,77
Итого за день:				580	29,48	14,97	62,68	533,2	57,61
2/1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,7	1,64	4,7	83,57	18,3
			Каша рисовая рассыпчатая	180	4,35	5,7	44,57	247	10
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	2,36
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	128,8	5,15
			Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6,41
			Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,8	14,77
Итого за день:				560	21,13	18,18	84,7	599,27	56,99

2/2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	200	13,46	6,13	52,53	318,6	66,2
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	3,62
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	128,8	5,15
			Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	6,42
	Итого за день:			470	18,24	15,07	87,73	558,4	81,39
2/3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из курицы	100	18	4,1	6,66	135,44	21,2
			Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	8
		гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	2,38
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	128,8	5,15
	Масло сливочное порциями		10	0,1	8,3	0,1	75	6,42	
Итого за день:			550	29,26	18,92	81,42	613,4	43,15	
2/4	Завтрак	гор.блюдо	Курица отварная	100	32	2,3	0,8	153,11	36,4
			Пюре картофельное	180	3,84	6,24	17,76	166,8	9,6
		гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	2,31
		хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	201	10,5
	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,51	
Итого за день:			555	43,76	21,28	49,14	593,71	61,32	
2/5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,2	6,52	32,18	208	13,3
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	2,31
		хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	4,48	0,64	26	128,8	5,15
			Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	6,42
		Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,8	14,77	
Итого за день:			480	12,3	18,41	67,58	485,6	41,95	
Среднее значение за период:				529	25,549	22,834	74,713	640,46	54,28