

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд обучающимся МБОУ Отраденской СШ 2023-2024г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	6
1 неделя Понедельник 1 день						
Рагу из курицы	275	59,67	20,95	7,04	17,52	217,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	5,00	3	0	19,0	93,0
Чай с сахаром	200	10,00	0	0	14,0	56,0
Итого:	525	74,67	23,95	7,04	50,52	366,4

1 неделя Вторник 2 день						
гуляш из филе кур	75	39,67	20,85	9,75	6,0	198,0
Каша гречневая	175	20,00	14,4	11,2	55,0	404,0
Чай с сахаром	200	10,00	0	0	14,0	56,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	5,00	3	0	19,0	93,0
Итого:	500	74,67	38,25	20,95	94,00	695,0

1 неделя Среда 3 день						
Овощная закуска	60	10,00	1,0	2,0	1,0	25,0
Макароны отварные	150	13,50	5,0	6,0	36,0	228,0
Биточки рубленые куриные	75	37,17	19,0	7,0	16,0	205,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	5,00	3,0	0	19,0	93,0
Кофейный напиток с молоком	200	9,00	4,0	4,0	20,0	120,0
Итого:	535	74,67	32,0	19,0	92,0	671,0

1 неделя Четверг 4 день						
Сосиска отварная	50	39,27	5,2	10,0	10,6	112,0
Пюре картофельное	160	12,40	4,19	8,98	41,1	221,4
Какао с молоком	200	10,00	4,0	3,0	25,0	145,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	5,00	3	0	19,0	93,0
Икра кабачковая пром. Производства	40,00	8,00	0	12,00	20,0	28,0
Итого:	500	74,67	16,39	33,98	115,7	715,1

1 неделя Пятниц 5 день						
Тефтели	75	37,67	8,6	7,7	7,7	136,0
Каша пшеничная	150	13,00	6,0	6,0	34,0	210,0
Овощная закуска	60	10,00	1,0	2,0	1,0	25,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	5,00	3	0	19,0	93,0
Компот из смеси сухофруктов	200	9,00	0,47	0	19,78	81,0
Итого:	535	74,67	19,07	15,7	61,7	545,0

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
2 неделя Понедельник 6 день						
Плов	200	51,67	29,7	16,23	52	481,2
Огурец соленый	60	8,00	1,0	2,0	1,0	25,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	5,00	3	0	19,0	93,0
Чай с сахаром	200	10,00	0	0	14	56,0
Итого:	510	74,67	33,7	18,23	86,0	655,2

2 неделя Вторник 7 день						
Каша молочная рисовая	220	44,67	6,59	6,78	35,84	230,7
Масло сливочное	10	15,00	0	8,0	0	73,0
Какао с молоком	200	10,00	4,0	3,0	25,0	145,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	5,00	3	0	19,0	93,0
Итого:	500	74,67	13,59	17,78	79,84	541,7

2 неделя Среда 8 день						
Овощная закуска	60	10,00	1,0	2,0	1,0	25,0
Макароны отварные	150	9,97	5,0	6,0	36,0	228,0
Сосиска вареная	50	39,27	5,2	10,0	10,6	112,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	5,00	3	0	19,0	93,0
Чай с сахаром	200	10,00	0	0	14	56,0
Итого:	510	74,67	14,2	18,0	80,6	514,0

2 неделя Четверг 9 день						
Овощная закуска	60	10,00	1,0	2,0	1,0	25,0
Рыба тушеная с овощами	90	37,27	14,8	7,1	7,8	156,8
Пюре картофельное	150	12,4	4,19	8,98	41,1	221,4
Хлеб пшеничный йодированный	50	5,00	3	0	19,0	93,0
Чай с сахаром	200	10,00	4,0	4,0	20,0	120,0
Итого:	550	74,67	26,99	22,08	88,9	616,2

2 неделя Пятниц 10 день						
Шницель рубленый куриный	75	29,67	24,0	13,0	9,0	249,0
Каша гречневая	150	20,00	6,0	8,0	28,0	207,0
Овощная закуска	40	10,00	1,0	2,0	1,0	25,0
Хлеб пшеничный йодированный	50	5,00	3	0	19,0	93,0
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,47	0	19,78	81,0
Итого:	525	74,67	34,47	23,0	76,78	662,0