

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  М.Л. Нечаева



МЕНЮ
для обучающихся школы на 2023-2024 учебный год
с 12 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккалл	Витам С	№ рецепт
<u>Первый день</u>							
Каша рисовая молочная	200/10	2,3	8,5	22,3	176		464
Кисель из ягод	200	-	-	42,1	163	3,0	590
Плюшка московская	100	7,5	8,8	56,3	334,4		689
Фрукты (банан)	150	0,6	-	14,8	57,0	15,8	
<u>Второй день</u>							
Салат из свежей (кваш) капусты	100	2,0	9,0	8,5	122		49
Рыба тушеная	100	19,6	14,0	4,3	222,3		309
Пюре картофельное	200	4,3	9,1	29,2	218	-	472
Чай	200	0,2	-	15	58		628
Хлеб ржаной	70	3,8	0,7	22,4	133		
Печенье	50	3,9	5,9	37,2	208,5		
<u>Третий день</u>							
Котлеты из говядины	100	15,9	14,4	16,0	258,7		416
Макароны отварные	200	4,2	9,0	29,2	218		469
Сок фруктовый	200	0,7	-	12,8	55	6,3	
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,4	79,1		
Йогурт	100	2,8	3,2	4,1	59		
<u>Четвертый день</u>							
Пудинг творожный со сгущ молоком	200/30	28,7	23,3	44,3	501,3		294
Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152		637
Сыр	30	8,0	8,3	-	108		
Фрукты (яблоки)	150	0,6	-	14,3	85,5	17,2	
<u>Пятый день</u>							
Винегрет овощной	100	1,4	10,2	6,8	124		60
Куры тушеные	100	17,6	8,2	5,0	164,2		401
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372		463
Компот из кураги	200	5,9	7,4	9,9	116	0,8	588
Хлеб пшеничный	70	4,6	0,6	34,8	158,2		
<u>Шестой день</u>							
Икра кабачковая	100	2,4	10,8	10,2	146,4		74
Тефтели	100	20,1	24,0	22,0	384,0		423
Макароны отварные	200	7,1	8,1	47,1	294		469
Напиток лимонный	200	1,6	1,6	17,4	87	28,6	646
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,1	79,1		
Фрукты (апельсины)	150	0,6	-	14,3	85,5	42,0	

<u>Седьмой день</u>		34,1	44,8	128,1	1076	76,9	
Салат из вареных овощей	100	1,4	10,1	8,9	124		31
Котлеты куриные	100	15,9	14,4	16,0	258,7		416
Пюре картофельное	200	4,3	9,1	29,2	218		472
Компот из яблок, ягод	200	-	-	42,1	163	7,9	585
Хлеб пшеничный	70	4,6	0,6	34,8	158,2		
<u>Восьмой день</u>		26,3	34,1	131	921,7	7,9	
Запеканка творожная с джемом	200/30	28,5	23,5	44,2	501		297
Чай	200	0,2	-	15	58		628
Йогурт	100	2,8	3,2	4,2	59		
Фрукты (груша)	150	1,4	-	12,1	57,0	10,2	
<u>Девятый день</u>		32,9	26,8	75,5	675	10,2	
Салат из свеклы	100	1,3	0,1	17,2	71		29
Котлеты рыбные	100	13,1	16	15,5	258,1		324
Рис отварной	200	7,0	8,1	47,0	294		465
Сок фруктовый	200	0,7	-	12,8	55	6,3	
Хлеб пшеничный	70	4,6	0,6	34,8	158,2		
<u>Десятый день</u>		26,7	24,8	127,3	836,3	6,3	
Сыр порциями	30	8,0	8,2	-	108		
Каша пшеничная молочная	200/10	2,3	8,5	22,3	176		464
Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	-	642
Конфета	20	0,7	3,4	13,0	119,1		
Фрукты (яблоко)	150	1,4	-	12,1	57	10,2	
		17,3	25,1	79,9	650,1	10,2	
В среднем:		28,9	31,1	107,2	842,5	15,4	
Составлено на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания 1994г							