

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КРИВОШЕИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Адрес: 636300, село Кривошеино, улица Коммунистическая 43,

Телефон (838251) 2-14-73

**Примерное меню на 10 дней (бесплатное питание детей из многодетных семей)
для обучающихся основного общего образования с 12 лет**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы _____/Зуева Т.А./

«__01__»_10_2024__г.

Сезон: осеннее-зимний

Меню составлено на основе сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва, Дели плюс 2017 год.

Понедельник

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя первая							
День первый							
Обед	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,9	29
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	88
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным	100/10	15,3	29,4	15,46	388	295
	Гречка рассыпчатая № 171	180	10,30	7,30	46,36	292,50	302
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	2,94	1,98	20,92	113,4	380
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
ИТОГО за обед			31,39	50,17	118,55	1074,45	

Вторник

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя первая							
День второй							
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зелёным горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	42
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,16	127,75	84
	Плов из свинины	250	21,03	46,95	43,15	680	265
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	348
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
ИТОГО за обед			31,04	58,77	118,32	1138,95	

Среда

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя первая							
День третий							
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148,25	102
	Рыба припущенная (минтай)	100/10	15,5	7,47	8,3	132,7	227
	Картофельное пюре	250	5,1	8,0	34,06	228,7	312
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
ИТОГО за обед			31,56	27,27	16,46	781,35	

Четверг

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя первая							
День четвертый							
Обед	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,1	67
	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,2	99
	Котлеты из говядины с маслом	100/10	14,4	20,4	12,01	292,7	268
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	304
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
ИТОГО за обед			26,22	42,54	125,45	1004,14	

Пятница

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя первая							
День пятый							
Обед	Салат витаминный (с кукурузой)	100	2,59	6,22	22,14	154,9	49
	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96
	Куриные окорочка	100/10	22,16	25,78	4	322	293
	Макароны отварные	180	8,80	7,21	42,30	269,52	309
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
ИТОГО за обед			39,57	44,82	119,56	1030,57	

Понедельник

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День первый							
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103
	Кнели из птицы с маслом	100/30	16,67	24,82	6,32	100,75	301
	Гречка рассыпчатая № 171	180	10,30	7,30	46,36	292,50	302
	Какао	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
ИТОГО за обед			38,07	36,22	122,17	765,51	

Вторник

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День второй							
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,2	39
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Тефтели из говядины 2-ой вариант	100/10	7,46	8,29	9,44	142	279
	Макароны отварные	180	8,80	7,21	42,30	269,52	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
ИТОГО за обед			25,68	27,36	142,54	929,17	

Среда

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День третий							
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,02	6,27	85	55
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,19	2,78	15,39	106	87
	Плов из курицы	250	21,18	13,1	44,66	381,6	291
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
ИТОГО за обед			29,25	22,58	119,32	812,1	

Четверг

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День четвертый							
Обед	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,1	67
	Суп с фасолью	250	7,15	48,15	15,61	549,25	119
	Рагу из свинины	260	17,35	44,66	25,5	561,6	263
	Напиток витаминизированный «Валитек»	200	-	-	19,00	80,00	1 (ТТК)
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
ИТОГО за обед			29,84	103,35	91,54	1432,85	

Пятница

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День пятый							
Обед	Салат витаминный (с кукурузой)	100	2,59	6,22	22,14	154,9	49
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,87	101
	Сосиска отварная со сливочным маслом	100/30	10,09	28,27	0,45	298,1	243
	Макароны отварные	180	8,80	7,21	42,30	269,52	309
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
ИТОГО за обед			27,46	44,93	116,14	985,29	