

СОЛДАТОВ АНО
Директор МБОУ Алексеевская СОШ
М.Н. Андреевков
02 сентября 2024 г

Меню питания приготавливаемых блюд для обучающихся детей из многодетных семей по очной форме обучения
МБОУ Алексеевская СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
И.А. Балахнина
02 сентября 2024 г

Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет
Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.Л. Мотильяна, 2011 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК:	котлеты рубленные из птицы	70	12,20	11,73	11,40	247,80	294
	каша пшеничная	180	7,57	5,40	46,30	265,50	302
	огурец свежий	50	0,50	0,05	0,15	8,00	70
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак:		550	24,29	17,70	94,00	698,20	
Итого за день:		550	24,29	17,70	94,00	698,20	
День 2							
ЗАВТРАК:	рыба тушеная с овощами	120	12,92	6,90	4,56	141,60	229
	картофель отварной с маслом сливочным	200	3,39	9,08	23,88	267,53	125
	помидор свежий	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,69	70,14	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак:		580	19,20	16,34	57,53	545,87	
Итого за день:		580	19,20	16,34	57,53	545,87	

День 3										
ЗАВТРАК:	каша молочная рисовая жидкая			220	3,26	3,93	6,75	251,00	182	
	чай с сахаром			200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	
	апельсин			100	0,90	0,20	23,10	107,48	338	
	хлеб пшеничный			50	3,95	0,50	21,15	116,90		
Итого за завтрак:				570	8,18	4,65	66,00	535,38		
Итого за день:				570	8,18	4,65	66,00	535,38		
День 4										
ЗАВТРАК:	птица жареная			100	25,00	27,21	0,08	346,00	293	
	каша гречневая рассыпчатая			180	10,31	7,36	46,64	292,57		
	огурец свежий			30	0,35	0,05	0,95	6,00	70	
	хлеб пшеничный			50	3,95	0,50	21,15	116,90		
чай с сахаром				200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	
Итого за завтрак:				560	39,68	35,14	83,82	821,47		
Итого за день:				560	39,68	35,14	83,82	821,47		
День 5										
ЗАВТРАК:	котлеты рубленные из птицы			70	12,20	11,73	11,40	247,80	294	
	макаронные изделия отварные			200	3,43	5,41	27,63	169,44	309	
	чай с сахаром и молоком			200	1,52	1,35	15,90	81,00	378	
	хлеб пшеничный			50	3,95	0,50	21,15	116,90		
капуста квашеная				30	0,51	1,50	2,53	25,71	47	
Итого за завтрак:				550	21,61	20,49	78,61	640,85		
Итого за день:				550	21,61	20,49	78,61	640,85		

Неделя 2									
День 1									
ЗАВТРАК:	запеканка из творога	200	40,98	30,84	39,20	556,00	223		
	яблоко свежее	150	0,60	0,60	16,33	78,33	338		
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376		
Итого за завтрак:		550	41,65	31,46	70,53	694,33			
Итого за день:		550	41,65	31,46	70,53	694,33			
День 2									
ЗАВТРАК:	плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	316,80	291		
	помидор свежий	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70		
	яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338		
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376		
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,69	70,14			
Итого за завтрак:		560	20,24	11,23	74,62	500,54			
Итого за день:		560	20,24	11,23	74,62	500,54			
День 3									
ЗАВТРАК:	рату из курицы	270	19,76	16,43	18,04	338,91	292		
	огурец свежий	50	0,58	0,08	1,26	10,00	70		
	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	349		
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,69	70,14			
Итого за завтрак:		550	23,37	16,90	64,13	551,85			
Итого за день:		550	23,37	16,90	64,13	551,85			

День 4										
ЗАВТРАК:	котлеты рубленные из птицы				70	12,20	11,73	11,40	247,80	294
	каша пшенная				200	8,80	7,60	50,56	306,00	302
	чай с сахаром				200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	помидор свежий				30	0,45	0,04	1,40	6,60	70
	хлеб пшеничный				50	3,95	0,50	21,15	116,90	
Итого за завтрак:					550	25,47	19,89	99,51	737,30	
Итого за день:					550	25,47	19,89	99,51	737,30	
День 5										
ЗАВТРАК:	кнедли из кур с рисом				90	12,01	17,87	1,20	226,80	301
	каша гречневая рассыпчатая				180	10,31	7,36	46,64	292,57	
	капуста квашеная				50	0,85	2,50	4,22	42,85	47
	чай с сахаром				200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	хлеб пшеничный				50	3,95	0,50	21,15	116,90	
Итого за завтрак:					570	27,19	28,25	88,21	739,12	
Итого за день:					570	27,19	28,25	88,21	739,12	
Итого за весь период:					5590	250,878	202,05	776,958	6464,91	
Среднее значение за период:					559	25,09	20,21	77,70	646,49	

* При приготовлении блюд, используется соль поваренная пищевая йодированная