

Согласовано

Директор БМАОУ СОШ № 30

Ю.И. Григорьев

09.01.2024г.



Утвер:



Основное десятидневное меню обед для учащихся 1-4 класса

1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г
<b>Обед</b>				
1 021	Борщ с капустой картофелем и	200	3,03	6
1 027,03	**Шницель рубленый мясной	90	14	12
1 126	Соус томатный	20	0,12	1
516	Макаронные изделия отварные с	150	6,47	5
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1
<b>Итого за Обед</b>		680	26,22	25
<b>Итого за день</b>		680	26,22	25

2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г
<b>Обед</b>				
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5
1 308,02	**Биточек куриный	90	14,77	19
995	Пюре картофельное	150	3,31	10
971	Чай ягодный	200	0,1	
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1
<b>Итого за Обед</b>		660	22,26	35
<b>Итого за день</b>		660	22,26	35

3 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г
<b>Обед</b>				
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7
483	Чай с лимоном	200	0,09	
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1
<b>Итого за Обед</b>		660	24,89	22

<b>Итого за день</b>		660	24,89	22
----------------------	--	-----	-------	----

4 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г
-------------	--------------------	---------	---------	--------

Обед

1 113	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2
1 075	Плов с мясом птицы	180	13,94	8
1 188	Чай с сахаром	200		
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1
<b>Итого за Обед</b>		600	17,78	11
<b>Итого за день</b>		600	17,78	11

5 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г
-------------	--------------------	---------	---------	--------

Обед

1 098	Суп из сборных овощей с зеленым	200	1,48	3
1 070,01	Рыба тушеная с овощами	90	10,37	6
512	Рис припущенный	150	3,35	5
483	Чай с лимоном	200	0,09	
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1
<b>Итого за Обед</b>		660	17,43	15
<b>Итого за день</b>		660	17,43	15

ждаю

ва

к

Углево- ды г	ЭЦ ккал
-----------------	---------

13,87	118
14,39	219,1
1,16	11,1
40,96	212,7
27,49	115,7
10,7	54,8
108,57	731,4
108,57	731,4

Углево- ды г	ЭЦ ккал
-----------------	---------

13,14	109,6
	164,6
37,17	230
16	59,9
11,7	51,8
78,01	615,9
78,01	615,9

Углево- ды г	ЭЦ ккал
-----------------	---------

20,18	110,4
4,69	149,4
43,85	240,8
20,26	79,8
10,7	54,8
99,68	635,2

99,68	635,2
-------	-------

Углево- ды г	ЭЦ ккал
-----------------	---------

16,6	97,2
------	------

34,95	264
-------	-----

16	63,8
----	------

11,7	51,8
------	------

79,25	476,8
-------	-------

79,25	476,8
-------	-------

Углево- ды г	ЭЦ ккал
-----------------	---------

6,41	57,5
------	------

4,8	124,3
-----	-------

35,01	220,5
-------	-------

20,26	79,8
-------	------

10,7	54,8
------	------

77,18	536,9
-------	-------

77,18	536,9
-------	-------