

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОТКРЫТАЯ ШКОЛА" (СМЕННАЯ) ШКОЛА"

Примерное меню
(горячие завтраки)
Дата: 2023.09.12
13:55:02 +03'00'
Для питания школьников
11 - 18 лет

Директор ШКОЛЫ
"Открытая школа"
Школа
И.И.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1

День 1	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Э/д	№ рецеп.
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	200/20/5	14,88	13,9	37,5	369	204
	Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	Цр.
Итого за день:			18,71	21,61	87,59	657	

День 2	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Э/д	№ рецеп.
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	6,18	43,53	285	175
	Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
	Сыр порезами	30	5,26	5,32	0	38,66	15
	Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382
Итого за день:			16,17	20,53	75,80	578,02	

3 День	наименование Блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
ЗАВТРАК	Котлета мясная	80	14,96	33,09	15,3	422,02	268
	Канюста тушеная	180	3,77	5,83	16,97	135,18	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,11	0,33	14,04	132,8	349
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Итого за день:			22,27	39,58	60,35	758,1	

4 День	наименование Блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
ЗАВТРАК	Рыба отварная	50	11,35	12,46	0,45	171	226
	Шюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,8	312
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
	Итого за день:			16,85	18,51	54,19	465,9

5 День	наименование Блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
ЗАВТРАК	Пшеница	50/50	10,64	15,19	2,89	269	260
	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	51,4	194	303
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
	Итого за день:			18,59	22,22	83,33	591,1

Итого за неделю:

92,59	122,45	361,26	3050,12
-------	--------	--------	---------

Неделя: Вторая

6 День	наименование Блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
ЗАВТРАК	Пицца отварная	100	11,74	12,91	12,24	294,4	288
	Макаронные изделия отварные	200	6,28	6,72	30,61	160,96	309
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
	Итого за день:			21,56	20,29	70,93	656,26

7 День	наименование Блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	10,23	12,74	39,2	378	223

Какао с молоком	200	2,07	1,54	17,58	118,36	382
Вагон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	Пр.
Итого за день:		14,7	14,58	71,51	567,76	

8 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
Салат из свежлы отварной	50	0,71	3,01	4,13	46,4	52
Рагу из птицы	50/125	12,81	10,65	35,2	208	289
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
Итого за день:		18,12	21,5	83,26	518,5	

9 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
Коллета мясная	80	14,96	33,09	15,3	422,02	268
Каша рисовая вязкая	200	3,43	5,56	35,43	205,4	303
Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Итого за день:		21,93	39,31	78,81	828,32	

10 День
ЗАВТРАК

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
Омлет натуральный	174	16,17	28,8	3,06	336	210
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
Бутерброд с маслом	30/10	2,76	7,49	14,89	136	1
Итого за день:		23,87	39,3	47,94	640,7	

Итого за неделю:

100,18	134,98	352,45	3211,54
--------	--------	--------	---------

Всего за 10 дней:

192,77	257,43	713,71	6261,66
--------	--------	--------	---------

Неделя: Третья