

Двухнедельное меню одноразового питания

для учащихся 5-11 класс МБОУ "Саввушинская СОШ"

Утверждаю



Директор МБОУ "Саввушинская СОШ"  
Овсяник 01.09.2022

Т. *[Signature]*

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюд в гр. на 1 ребенка	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	номер рецептуры
<b>1 день</b>								
неделя 1 День 1 Завтрак	Гречка отварная	150	180	0.76	128.24	1.24	1162.76	302
			7					
	Соус	30	5	0.06	0.005	0.36	1.65	
			2.5	0.12		0.47	2.55	
			2.5	0.27	0.03	1.75	8.35	
			2			2	17.68	
			3	0.04	0.01	0.24	1.2	
	Куры тушеные	100	109	10	22.9	0.3	242	243
			2			2	17.68	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
	Чай с сахаром, лимоном	200/7	180	0.2	0.05	0.06	1.5	376
			15			14.9	56.1	
		7						
	Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт	1 шт					
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>106.83</b>	<b>157.86</b>	<b>157.78</b>	<b>2187.32</b>	

2 день								
неделя 1 День2 Завтрак	рис отварной	150	150	11.64	19.48	100	596.94	304
			6.7					
	Гуляш	100/30	9.6	0.14	0.02	0.82	4.1	591
			2.5	0.12		0.47	2.55	
			2.5	0.27	0.03	1.75	8.35	
			79	9.72	22.64		242.76	
			2		2		17.68	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
	Компот из сухофруктов	200	180	0.56		10.26	41	868
			15			14.9	56.1	
Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт	1 шт						
<b>огоза завтрак:</b>			<b>68.71</b>	<b>64.11</b>	<b>265.85</b>	<b>1786.4</b>		
3 день								
неделя 1 День3 Завтрак	Каша молочная(манная, геркулес, пшено, ячка) с	200/10	200					175
			100	2.17	1.9	3.6	40.5	
			10	0.02	3.9	0.02	36.7	
			5			4.99	19.95	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
	Какао на молоке	200	180	0.49	0.3	0.2	5.78	382
			200	5.22	4.5	8.64	97.2	
			15			14.9	56.1	
	Масло сливочное	10	10	0.4	7.8	0.04	73.4	
	Сыр		21	6.4	0.4	28	134.19	
Фрукт (яблоко, апельсин,банан)	1 шт							
<b>огоза завтрак :</b>			<b>60</b>	<b>160.94</b>	<b>257.97</b>	<b>1385.63</b>		
4 день								
	Картофельное пюре	150	180	4.2	6.4	27.4	18.48	312

неделя 1 День 4 Завтрак			22.7					
			5.3					
	Рыба тушеная	100	128	18.25	0.018		120.06	321
			3		3		26.52	
			5	0.54	0.065	3.49	16.7	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
	Кисель	200	180	0.024		22.08	88.8	332
			10			9.9	37.4	
масло сливочное	10	10	0.04	7.8	0.04	73.4		
свежий овощ Помидор, огурец	60	69	0.55	0.1	1.9	11		
<b>Итого за завтрак :</b>				<b>58.24</b>	<b>31.57</b>	<b>194.44</b>	<b>1436.61</b>	
<b>5 день</b>								
неделя 1 День 5 Завтрак	Макаронны отварные с сыром	180	150	7.4	6	35.3	224.8	203
			8					
			24	13.5	15.93	34.1	334.1	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	282
	Компот из сухофруктов	200	160	0.56		10.26	41	
			15			14.9	56.1	
	Морковь с маслом растительным	60	50	2.4	1.4	38.85	147.9	
Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт							
<b>Итого за завтрак :</b>				<b>79.89</b>	<b>71.16</b>	<b>257.28</b>	<b>1982.59</b>	
<b>1 день</b>								
неделя 2 День 1 Завтрак	Гороховое пюре	150	180	17.3	8.7	44.46	388.56	199
			5					
	Биточки мясные	100	100	15.53	11.78	16.07	388.56	282
			9					
			9					
			2					
			5					
Чай с сахаром,лимоном	200/7	1	0.2	0.05	0.06	1.5	376	

			8					
			15			14.9	56.1	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
	Масло сливочное	10	10					
	Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт						
<b>ого за завтрак :</b>				<b>116.92</b>	<b>164</b>	<b>192.84</b>	<b>1565.97</b>	
<b>2 день</b>								
неделя 2 День 2 Завтрак	Рожки отварные	150	180	7.4	6	35.3	224.8	203
			7					
	Гуляш	100/30	2					260
			12					
			12					
			79	14.55	16.79	2.89	221	
			6					
			2.5					
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
		Компот из сухофруктов	200	180	0.56		10.26	41
			15			14.9	56.1	
	Масло сливочное	10	10					
	Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт						
<b>ого за завтрак:</b>			<b>48.58</b>	<b>53.38</b>	<b>191.61</b>	<b>77.85</b>	<b>1478.55</b>	
<b>3 день</b>								
	Каша пшенная молочная	200/5	200	9.8	12.6	61.7	400	173
			5					

неделя 2			75							
			5							
День 3	Завтрак	Хлеб с сыром,маслом	60/20/10	60	2.2	0.2	14.5	71.4		
				16	4.42	45	0.5	70.45		
				10	0.04	7.8	0.04	73.4		
		Кофейный напиток	200	180	0.49	0.3	0.2	5.78		
				15			14.9	56.1		
				20	0.9	6.4	11.4	106		
				200	5.22	4.5	8.64	97.2		
		Фрукт (яблоко, апельсин,банан)	1 шт							
<b>итого за завтрак:</b>					<b>88.99</b>	<b>86.89</b>	<b>241.59</b>	<b>1662.6</b>		
<b>4 день</b>										
неделя 2	День 4	Завтрак	Плов с курицей	200	100	20	17	35.69	378	304
						75				
					8					
					6					
					15					
					15					
			Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	81.4	
			Чай с сахаром и лимоном	200	1	0.2	0.05	0.06	1.5	376
					8					
					15			14.9	56.1	
			свекла отварная с маслом	60	8.5	0.02	7	0.08	93.15	
					6			5.98	23.94	
			Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт						
<b>итого за завтрак:</b>					<b>61.65</b>	<b>36.79</b>	<b>160.25</b>	<b>1424.64</b>		
<b>5 день</b>										
			Картофельное пюре	200	180	4.22	6.4	27.4	184.8	312
					22.5					
					5					
			Тефтели мясные	100	100	73.2	7.95	9.32	171.5	282

неделя 2 День 5 Завтрак			8					
			2		2		17.68	
			5	0.32	0.039	2.09	12.6	
			11.2	0.14	0.22	0.9	4.58	
	Хлеб	60	60	2.2	0.2	14.5	71.4	
	Кисель	200	24	0.024		22.08	88.8	332
			10			9.93	37.4	
	Масло сливочное	10	10	0.04	7.8	0.04	73.4	
	Сок/кондитерское изделие (печенье, рулет, банончик, вафли, пряник, конфета, пирожное"	1 шт						
свежий овощ Помидор, огурец	60	69						
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>107.26</b>	<b>53.97</b>	<b>204.37</b>	<b>1587.51</b>	

неделя 1  
День 6  
Завтрак

Не питается школа

неделя 2  
День 7  
Завтрак

Не питается школа