



Согласовано
 МБОУ "Бикбардайская ООШ"
 Директор Л.А. Бардасова

Меню раскладка для учащихся 12 лет и старше на 2023-2024 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	372
	Макаронные изделия отварные	180	9,96	8,28	32,16	237	291
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
	ИТОГО:		560	23,84	17,54	78,32	565
Неделя 1 День 2	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286	381
	Пюре картофельное	180	4,13	4,76	20,54	205,41	429
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,5	493
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
	ИТОГО:		560	27,31	23,22	76,8	693,91
Неделя 1 День 3	Гуляш мясной	100	8,6	11,41	20,59	289,17	367
	Кукуруза консервированная	100	3	0,5	10	58	157
	Рис отварной	180	4,8	8,4	45,12	95,4	414
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО:		660	22,18	21,27	129,67	694,57	
Неделя 1 День 4	Огурец свежий	100	3,27	0,57	15,67	75	106
	Жаркое-по домашнему	280	33,08	29,53	21,13	482,36	369

Завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,5	493
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО:		660	41,73	31,06	78,76	759,86	
Неделя 1 День 5							
	Бестроганов из отварной говядины	100	16,7	11,3	5,9	193	366
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,8	1,32	5,4	122,64	243
	Сок	200	0,5	0,2	42	96,1	518
	Сыр	100	2	10	53	104	100
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО:		660	29,28	23,78	133,26	657,74	
Среднее значение за 1 неделю:		576	28,97	21,04	92,86	696,45	
Неделя 2 День 1							
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9,7	5,2	2,9	97	342
	Макаронные изделия отварные	180	9,96	8,28	32,16	237	291
	Сок	200	0,5	0,2	42	96,1	518
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО:		560	25,44	14,64	104,02	572,1	
Неделя 2 День 2							
	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	372
	Пюре картофельное	180	4,13	4,76	20,54	205,41	429
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО:		560	18,41	14,02	78,5	582,41	
Неделя 2 День 3							
	Печень по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213	398
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,5	303,66	237

Завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,5	493
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
Итого:		570	33,64	24,18	90,76	719,16	
Завтрак	Огурец свежий	100	3,27	0,57	15,67	75	106
	Плов из отварной птицы	280	18,54	18,43	43,94	416,23	406
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,5	493
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
Итого:		660	27,19	19,96	101,57	693,73	
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стущеным	200	32	33,6	31,87	566,7	313
	Фрукт (Банан)	100	1,5	0,5	21	96	112
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,5	493
	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,76	35,3	187	570
	Итого:		560	38,7	36,86	103,17	910,2
реднее значение за 2 недели:		570	28,28	21,87	93,72	686,52	
реднее значение за 10 дней:		573	28,63	21,45	93,29	691,48	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013