



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

Меню раскладка для учащихся от 7 до 12 лет 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	150	7,3	6,9	26,8	197,5	291
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО:		510	19,86	15,92	66,28	490,7	
Неделя 1 День 2	Котлета мясная	90	12,09	13,5	14,87	257,4	381
	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	13,44	138	429
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,5	493
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО:		500	19,3	20,82	63,59	563,1	
Неделя 1 День 3	Гуляш мясной	90	10,06	13,35	16,53	222,75	367
	Рис отварной	150	4	7	37,6	79,5	414
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО:		500	18,52	21,07	101,41	519,45	
Неделя 1 День 4	Жаркое-по домашнему	240	15,24	20,5	20,11	413,45	369
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,5	493
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109

	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ТОГО:		500	19,3	21,22	55,39	581,15	
Неделя 1 День 5							
	Бестроганов из отварной говядины	90	8,34	11,1	2,16	142,6	366
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,5	6,96	38,52	241,6	243
	Сок	200	0,5	0,2	0,2	96,1	518
Завтрак	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ТОГО:		500	19,3	18,98	61,16	587,5	
Среднее значение за 1 неделю:		500	19,14	19,87	70,44	557,32	
Неделя 2 День 1							
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9,2	5,2	2,9	97	342
	Макаронные изделия отварные	150	8,3	6,9	26,8	197,5	291
	Сок	200	0,5	0,2	42	96,1	518
Завтрак	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ТОГО:		510	21,96	13,02	91,98	497,8	
Неделя 2 День 2							
	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	372
	Пюре картофельное	150	3,45	7,48	18,53	156,4	429
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
Завтрак	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ТОГО:		510	16,41	16,5	69,81	498,6	
Неделя 2 День 3							
	Печень по-строгановски	110	10	13,8	4,3	213	398
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	7,85	37,08	206,8	237
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,5	493
Завтрак	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110

ОГО:		520	20,26	22,37	76,66	587,5	
деля 2 День 4		240	13,1	18,17	43,31	410,28	406
	Плов из отварной птицы	200	0,1	0	15	60,5	493
	Чай с сахаром	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
	Хлеб пшеничный	500	17,16	18,89	78,59	577,98	
ТОГО:							
деля 2 День 5		170	16,04	23,56	27,09	299,68	313
	Запеканка из творога с молоком стущеным	100	1,5	0,5	21	96	112
	Фрукт (Банан)	200	0,1	0	15	60,5	493
	Чай с сахаром	50	3,25	2,3	29,41	130,1	570
	Сдоба обыкновенная	520	20,89	26,36	92,5	586,28	
ТОГО:							
реднее значение за 2 недели:		512	19,33	19,4	81,9	549,63	
реднее значение за 10 дней:		506	19,24	19,65	76,23	553,5	

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