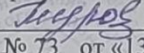
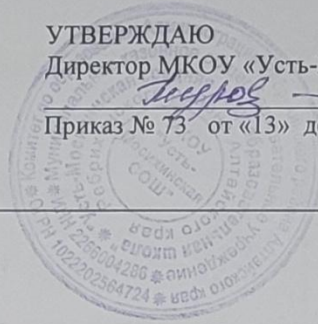


УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»

 /О.П. Туровская/
Приказ № 73 от «13» декабря 2024 г.



Двухнедельное меню для учащихся 7-11 лет
МКОУ «Усть- Мосихинская СОШ»
Ребрихинского района Алтайского края

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1	Картофельное пюре	150	3,2	5,3	19,8	139,4	54-11г
Завтрак	Гуляш из говядины	100,0	16,9	16,3	4,0	232	54-2м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Сыр в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,7	54-1з
	Итого	544	30,9	28,34	79,9	694,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2	Курица, тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
							пром
	Итого	534	25,4	18,54	80,1	586,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Завтрак	Шницель из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295	54-7м
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2	54-3с
	Сыр порционный	20	4,7	5,9	0	71,7	54-1з
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	1,4	1,4	12,5	66	№305сборник, №423, справ. М.2003г
	Итого	564	39,0	32,34	103,1	805,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							

День 4	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,9	22	5,5	295,8	54-9р
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Итого	534	28,4	34,74	83,6	756,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1							
День 5							
Завтрак	Борщ с картофелем и сметаной	250	5,9	6,3	12,6	138	54-2с
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Сыр порциями	20	4,7	5,9	0	71,7	54-1з
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром сборник рецептур под редакцией В.Р. Кучмы, М.,2016
	Итого	644	20,6	16,44	79,3	551,1	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 1	Картофельное пюре	150	3,2	5,3	19,8	139,4	54-11г
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2	54-3с
Завтрак	Булочка школьная	70	6,1	2,1	39,7	201,4	54-9в
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн

	Хлеб пшеничный	47	2,8	0,4	18,2	85,1	Пром
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром
	Итого:	717	22	16,5	107,1	665,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Жаркое по- домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,00	54-1хн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Сыр порциями	20	4,7	5,9	0	71,7	54-1з
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	пром
	Итого	664	37,7	30,64	102,8	833,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2			белки	жиры	углеводы		
День 3	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
	Рыбная котлета	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2	54-3с
Завтрак	Кисель	200	0,2	0	32,8	59,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Итого:	554	24,3	15,84	114,6	621,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2			белки	жиры	углеводы		

День 4	Каша перловая	200	5,9	7	40,6	249,5	54-5г
Завтрак	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	54-2м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Сыр порциями	20	4,7	5,9	0	71,7	54-1з
	Итого	594	33,4	30,4	87,6	751,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 5							
Завтрак	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,3	54-12м
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром
	Итого	684	43,9	21,94	114,9	833,5	