

Директор МБОУ «Демушкинская СШ»

В. Б. Подосинникова

2023 г.



**Меню приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся
«Берестянская ОШ» -
филиал МБОУ «Демушкинская СШ»
с 7 до 11 лет.**

СЕЗОН: осенне-зимний

№ рец. по сборни ку 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день понедельник						
Обед						
71	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3.65	1,14	40.38
ПР	Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8.4	38
93	Суп картофельный с вермишелью	250	5,89	5,22	13,23	133,8
331	Рагу овощное со свининой	200	1.89	5.97	15,77	124.44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,55	9,75	99,09
ПР	Хлеб ржаной	40	5.2	0,5	32	129
	Итого		16.45	16.99	107.31	659.12

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
2-й день вторник						
Обед						
46	Салат из моркови с сахаром	60	0,52	3,07	1,57	35,88
ПР	Фрукт свежий	100	1,5	0,5	21	95
206	Суп гороховый	250	4,24	6,04	8,75	123,00
260	Тефтели с рисом и мясом кур	200	20,30	17	35,69	377,00
868	Компот из сухофруктов	200	36	-	29,00	94,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,55	9,75	99,09
ПР	Хлеб ржаной	40	5,2	0,5	32	129
	Итого		69.21	27.66	137.76	961,58

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
3-й день среда						
Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,05	5,41	52,44
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4
82	Щи со сметаной	250/10	4,24	6,04	8,75	133,5
302	Макароны отварные	150	8,6	6,09	38,64	243,75
305	Гуляш из куриной грудки	100	13,54	17,2	10,11	248,78
868	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,2	15,2	94,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,55	9,75	99,09
ПР	Хлеб ржаной	40	5,2	0,5	32	129
	Итого		69,24	36,1	132,22	1006,57

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
4-й день четверг						
Обед						

71	Салат «Витаминный»	60	1	2.51	4.91	46.26
ПР	Фрукт свежий	100	0,80	0,20	7,5	35.00
88	Свекольник со сметаной	250	4.34	10.13	9.83	146.65
229	Котлета рыбная	100	9,75	4,95	3,8	105
312	Пюре картофельное	150	3,51	25.	5.68	261.00
868	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	15,77	94,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,55	9,75	99
ПР	Хлеб ржаной	40	5.2	0,5	32	129
	Итого		26.73	44.12	89.24	871.81

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
--------	--------------------------------	-----------------	----------------------	--	--	----------------

по сборнику 2015 г			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
5-й день пятница						
Обед						

15	Салат из свежих овощей	60	1.81	3.82	14.23	98.52
ПР	Сок фруктовый	100	0,48	0,36	9,8	44
82	Рассольник «Ленинградский»	250	3.72	4.82	12.09	101.00
260	Каша гречневая	80	13.89	14.00	12.93	228,8
305	Котлета «Домашняя»	100	13,7	13.2	1.4	183,2
388	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	15,77	94.00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,55	9,75	99
ПР	Хлеб ржаной	40	5.2	0,5	32	129
	Итого		32.83	28.85	133.14	944.47

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
6-й день понедельник						
Обед						
43	Салат из свежей капусты	60	1,08	0,18	8,62	40,40
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200/10	3,18	2,27	9,69	75,8
302	Плов с мясом кур	120/80	8,6	6,09	38,64	243,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,55	9,75	99
ПР	Хлеб ржаной	40	5,2	0,5	32	129
	Итого		37.3	25.86	139.77	944.47

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
7-й день вторник						
Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,52	3.07	1.57	35.88
82	Борщ со сметаной	250/10	2.24	6,04	8.75	133.5
305	Макароны отварные	100	15,55	11.55	15.70	228,75
679	Гуляш с мясом кур	150	3,51	25.06	5.6	153
342	Компот из сухофруктов	200	7.76	7.76	17.86	78,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,55	9,75	99
ПР	Хлеб ржаной	40	5.2	0,5	32	129
	Итого		36.23	54,53	91,23	947.46

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
8-й день среда						
Обед						
50	Салат из моркови с сахаром	100	0.86	3.65	10.6	86.41
ПР	Фрукт свежий	100	0.4	0.3	10.3	46
96	Рассольник « Ленинградский»	250	2.3	5,3	16.4	122.4
260	Жаркое по-домашнему	200	12.55	12.99	4.01	182.25
388	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20.20	92
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,55	9,75	99
ПР	Хлеб ржаной	40	5.2	0,5	32	129
	Итого		29.28	28.01	129.71	906.79

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9-й день четверг						
Обед						
45	Винегрет	60	0,81	3,7	4,61	54,96
ПР	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38
88	Суп «Крестьянский»	200	2,91	4,96	6,32	87,00
591	Гуляш из мяса кур	100	13,7	13,2	1,4	183,2
679	Каша гречневая	150	2	4,1	35,2	185,7
868	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,66	0,09	27,02	112,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,55	9,75	99
ПР	Хлеб ржаной	40	5,2	0,5	32	129
	Итого		27.56	26.57	123.8	870.91

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
10-й день пятница						
Обед						
ПР	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47
41	Салат «Витаминный»	60	1.2	3.6	8.8	72
94	Суп гороховый	250	2.25	2.33	12.23	79.2
302	Голубцы ленивые	200	8,6	6,09	38,64	243,75
868	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	29,2	110,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,45	0,55	9,75	99
ПР	Хлеб ржаной	40	4,3	0,7	26,7	129
	Итого		29.94	27.1	137.42	908.78