


Утверждено:
Директор МБОУ «Зятыковская сош»


/Е.И. Дронова/
Приказ № 30/А
28 августа 2023 г.

Меню

питание обучающихся

в МБОУ «Зятыковская сош»

Панкрушихинского района Алтайского края

на 10 дней в 2023 – 2024 учебном году

завтрак 1 – 4 классы

Сезон: осеннее-зимний

День1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
260(35)	Гуляш из говядины	100	15,4	6,4	3,7	134
302(36)	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,02	8,38	54,3	332,8
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
349(21)	Компот	200	0,32	0,00	32,86	129,52
	Кондитерские изделия	60	3,6	5,0	21,2	173,7
	Итого	610,00	31,56	20,65	127,48	848,41

День2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102(39)	Суп гороховый	250	15,00	16,05	59,63	409,38
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
375(29)	Чай с сахаром	200	0,26	0,00	15,42	32,76
	Йогурт	100	0	0	10	41,0
	Печенье	120	3,6	7,6	21,2	173,7
	Итого	720,00	18,88	14,32	103,69	735,23

День3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
312(15)	Картофельное пюре	150	5,0	25,0	49,25	207,50
214(39)	Котлета	80	9,6	3,04	7,89	312,0
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
375(30)	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,0	33,00
	Яблоки	100	0	0	10	44
	Итого	580,00	18,02	29,21	90,36	676,69

День4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101(40)	Суп картофельный с крупой	250	11,75	8,25	9,01	149,25
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
375(29)	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,42	59,0
	Апельсины	100	1,0	0,0	8,0	38
	Кондитерское изделие	60	1,75	5,0	21,0	174,0
	Итого	660,00	16,38	14,57	59,62	498,64

День5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
289(37)	Картофельное пюре	200	8,2	13,6	19,6	474,6
229(34)	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,1	4,8	4,8	99,00
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
375 (29)	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,42	59,0
	Груши	100	0,4	0,4	9,8	42,0
	Итого	650,00	20,18	19,72	65,04	752,99

День6

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
204(12)	Макароны отварные с сыром	180	7,06	8,26	23,25	220
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
383(27)	Какао с молоком	200	2,74	1,79	22,88	206,0
	Пряники	90	6,2	8,25	15,1	202,2
	Итого	520,00	18,22	19,17	76,65	706,0

День7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82(24)	Борщ с капустой и картофелем	250	9,5	7,99	13,5	154,00
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
375(16)	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,0	59,0
	Печенье	120	4,0	8,0	21	173,7
	Сок натуральный	200	0	0	20	80
	Итого	560,00	21,5	22,66	94,32	544,5

День8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
289(37)	Рагу из птицы	200	28,2	32,8	22,4	492,4
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
349(21)	Компот	200	0,32	0,00	32,86	129,52
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Пряники	90	6	8	15	202
	Итого	640	57,14	38,17	106,88	946

День9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,0	10,0	7,0	155
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
	Сок натуральный	200	0,8	0	13	64,0
	Сыр (порциями)	20	2	3	0	33
	Кондитерское изделие	60	4,0	8	21,0	174
	Итого	640	215,46	12,96	65,41	504,39

День10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий «Москва ДеЛипринт»2 005 № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
96(9)	Борщ с квашеной капустой	250	4,25	33,90	97,15	448,80
	Хлеб	50	2,22	0,87	15,42	78,39
375(29)	Чай с сахаром	200	0,3	0,00	15,00	33
15(25)	Бутерброд с сыром горячий	50	5,6	8,5	14,2	156
	Груши	100	0,00	0,00	10,00	42,0
	Итого	650,00	25,14	47,37	173,17	758,0

