

Утверждено:
Директор МБОУ «Зятыковская сош»

/Е.И. Дронова/
Приказ № 130/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 5 – 11 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
	Итого	550,00	31,56	20,65	127,48	848,41

День2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептов 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
	Печенье	120	3,6	7,6	21,2	173,7
	Итого	620,00	18,88	14,32	103,69	541,85

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
	Итого	480,00	18,02	29,21	90,36	630,89

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
	Кондитерское изделие	60	1,75	5,0	21,0	174,0
	Итого	660,00	16,38	14,57	59,62	460,64

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, тушеная 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
	Итого	550,00	20,18	19,72	65,04	752,99

День6

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептов 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
	Итого	620,00	21,5	22,66	94,32	465,09

День8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептов 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
	Пряники	90	6	8	15	202
	Итого	540	57,14	38,17	106,88	902,31

День9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептов 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
	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,00	59,0
	Кондитерское изделие	60	4,0	8	21,0	174
	Итого	560	215,46	12,96	65,41	466,39

День10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептов 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
	Итого	550,00	25,14	47,37	173,17	716,19