

2-х недельное меню

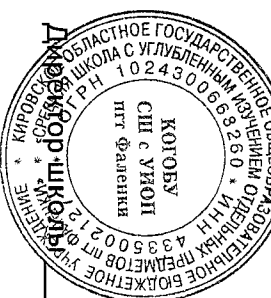
На оказание услуг по организации горячего питания детей

КОГОБУ СШ с УИОП пгт Фаленки

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет.

Прием пищи: обед



« Утверждаю»

(Signature)

С.Г. Шулятников

« 01 » сентября 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 обед	Суп картофельный с рыбной консервой	250	6,62	8,31	21,28	184,48	№ 72
	Греча отварная	180	10,47	6,51	54	316,56	№ 219
	Котлета куриная	100	14,68	16,6	10,02	248,11	№ 209
	Чай	200	-	-	14,97	59,85	№299
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Итого за обед			37,45	32,18	132,35	983,0
День 2 Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,61	№ 45
	Плов из кури	210	37,2	45,33	41,05	747,09	№ 211
	Чай	200	-	-	14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед			52,3	58,61	109,32	1222,03	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Обед	Суп «Свекольник»	250	1,93	6,34	10,05	104,16	№ 43
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,34	42,38	254,07	№227
	Тефтели из говядины	100	17,13	19,46	11,64	290,43	№ 201
	Чай	200	-	-	14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед			31,36	32,9	111,12	882,51	
День 4							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	№ 63
	Запеканка картофельная с мясом	250	31,13	30,21	22,47	488,69	№ 185
	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	№ 282
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед			39,06	37,3	80,18	831,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Обед	Суп куриный с вермишелью	250	1,25	0,25	-	7,50	№ 38
	Рис отварной	180	4,65	6,09	48,32	270,21	№ 224
	Гуляш из говядины	150	27,1	30,26	8,42	414,41	№ 180
	Чай	200	-	-	14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед			38,68	37,36	103,79	925,97	
День 6							
Обед	Суп картофельный с рыбной консервой	250	6,22	8,31	21,28	184,48	№ 72
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,34	42,38	254,07	№227
	Котлета куриная	100	14,68	16,6	10,02	248,11	№ 209
	Чай	200			14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед			33,2	32,01	120,73	920,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Обед	Борщ картофельный со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	№ 37
	Греча отварная	180	10,47	6,51	54,0	316,56	№ 219
	Рыба жареная	100	18,08	15,55	4,64	231,66	№ 164
	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	№ 282
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед			36,29	29,48	116,52	893,97	
День 8							
Обед	Рассольник	250	6,3	3,57	14,6	115,75	№113
	Пюре картофельное	180	3,82	7,27	27,94	192,54	№ 241
	Тефтели из говядины	100	17,13	19,46	11,64	290,43	№ 201
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Чай	200			14,97	59,85	№ 299
Итого за обед			28,97	31,38	100,24	815,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	№ 45
	Жаркое по-домашнему	300	28,2	21,45	38,7	460,5	№ 328
	Чай	200	-	-	14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед			33,25	29,39	101,56	716,53	
День 10							
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	№ 48
	Рис отварной	180	4,65	6,09	48,32	270,21	№ 224
	Бефстроганов из говядины	120	21,72	25,11	3,85	325,69	№ 176
	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	№ 282
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед			41,97	38,78	118,25	1005,64	