

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Центр образования Краснолесский»

Утверждаю
Директор МКОУ «ЦО Краснолесский»
Агеева Н.В.

Десятидневное меню для организации горячего питания учеников 1 – 9 классов (обеда)

на 2023-2024 учебный год

Характеристика питающихся: без особенностей

Понедельник, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,97	19,47	21
	Суп картофельный с крупой (манная) на курином бульоне	200	3,85	3,87	17,68	101,6	6,98	86
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,02	199,62	0	330
	Соус томатный	40	0,24	0,67	1,33	12,42	1,18	366
	Котлеты рубленые из кур	70	9,2	9,68	6,98	170,99	0,58	324
	Хлеб ржаной	30	2,14	0,36	11,24	53,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	ИТОГО за 1 день		23,8	22,58	102,42	704,2	28,61	

Вторник, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	5,7	13
	Щи из свежей капусты	200	1,74	4,88	9,21	85,0	4,8	33
	Гуляш из птицы	80	9,41	8,63	2,35	124,68	0,01	318
	Рис отварной	120	3,04	4,34	31,77	178,35	0	332
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из яблок	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
	ИТОГО за 2 день		18,23	22,03	77,17	579,23	11,23	

Среда, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из моркови	60	1,248	0,1	11,61	53,55	4,8	42
	Суп полевой на курином бульоне	200	7,71	7,32	15,3	166,6	11,86	131
	Картофель отварной (гарнир)	120	2,27	3,44	13,32	110,35	16,3	336
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	10,01	2,71	7,01	96,88	0,34	271
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот ассорти	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
	ИТОГО за 3 день		24,82	14,1	79,66	578,24	34,02	

Четверг, неделя 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Соленый огурец	30	0,8	0,1	1,7	13,0	5,0	-
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,52	4,13	9,59	100,3	9,74	128
	Плов из курицы	170	14,32	11,27	28,29	296,52	1,42	321
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Напиток лимонный	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
	ИТОГО за 4 день		19,69	16,07	74,66	569,5	16,16	

Пятница, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Свекла порционная	50	0,72	0,04	3,6	18,2	5,7	34
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	200	7,68	7,68	17,96	173,21	17,48	39
	Макароны отварные (с маслом)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	6,24	12,54	0	138,0	0	400
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	ИТОГО за 5 день		22,14	24,26	90,02	659,27	23,58	

Понедельник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7,0	5,0	112
	Свекольник	200	1,94	3,54	10,11	78,63	9,27	128
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,02	199,62	0	237
	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15	13,4	172
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из яблок	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
	ИТОГО за 6 день		35,8	38,04	83,16	734,08	27,67	

Вторник, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15
	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне	200	3,16	3,98	15,2	102,34	8,46	155
	Жаркое по-домашнему/	180	14,46	11,46	0	232,99	0	292
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот Ассорти	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	ИТОГО за 7 день		21,34	19,64	66,92	597,24	18,61	

Среда, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12,0	112
	Рассольник ленинградский	200	3,89	5,56	16,45	127,07	6,54	82
	Макароны отварные (с маслом)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Биточки из курицы	70	11,84	7,4	6,9	147,35	0,65	325
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из апельсинов	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
	ИТОГО за 8 день		24,28	17,09	85,01	585,04	19,91	

Четверг, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Суп гречневый на курином бульоне	200	3,8	4,27	18,33	123,54	13,54	80
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	10,65	2,85	7,55	97,17	0,34	271
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	ИТОГО за 9 день		20,89	15,14	83,48	566,59	24,16	

Пятница, неделя 2-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Соленый огурец	30	0,8	0,1	1,7	13,0	5,0	-
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,38	2,46	20,07	100,1	7,78	88
	Рагу из птицы	180	15,78	16,46	18,17	283,45	11,88	412
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот яблочный	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
	ИТОГО за 10 день		22,01	19,59	75,02	556,23	24,66	

