

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ "Элисенваарская СОШ"

Т.А. Левина

" 24 " января 2022г

УТВЕРЖДАЮ



Директор СОУ "Енси Плюс"

А.В. Соколов

2022г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	220	8,69	11,09	51,15	339	173
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99	14
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	24,92	35,98	65,07	776,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		555	24,92	35,98	65,07	776,8	
День 2							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, выпускаемых промышленностью)	100	11,01	5,06	3,80	111	229
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	312
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	23,88	14,97	48,77	580,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	23,88	14,97	48,77	580,47	
День 3							
ЗАВТРАК	Гуляш	110	16,01	18,47	3,18	243,1	260
	Рис отварной	210	5,10	7,52	51,37	293,58	304
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,91	26,38	67,67	656,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	22,91	26,38	67,67	656,55	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,22	22,12	56,00	540	223
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	33,69	23,08	79,25	754,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	33,69	23,08	79,25	754,8	
День 5							

ЗАВТРАК	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,96	203
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	25,97	17,41	46,26	608,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	25,97	17,41	46,26	608,63	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	220	8,69	11,09	51,15	339	173
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99	14
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	13,48	22,89	91,03	719,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	13,48	22,89	91,03	719,9	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325	302
	Птица или кролик отварные (с соусом)	120	18,19	22,21	3,00	285	288
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,45	30,72	67,64	729,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	31,45	30,72	67,64	729,87	
День 8							
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	220	20,37	22,75	20,83	370,85	259
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
	Порох овощной отварной (с маслом)	100	3,10	3,55	5,72	67,62	131
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	29,62	38,11	28,59	726,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		615	29,62	38,11	28,59	726,14	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	220	6,01	10,85	52,93	334	174
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99	14
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	10,60	22,69	76,37	647,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	10,60	22,69	76,37	647,8	
День 10							
ЗАВТРАК	Рис отварной	210	5,10	7,52	51,37	293,58	304
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	120	12,24	16,08	12,38	244,5	269
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,14	23,99	76,87	657,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	19,14	23,99	76,87	657,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5710	235,66	256,22	647,52	6858,91	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		571	23,57	25,62	64,75	685,89	