

ЗАВТРАК

с 12 лет и старше

01.09.2023г.

№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
256	Мясо тушеное (говядина)	100	15,2	17,38	2,56	227,46	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
203	Макароны отварные	180	6,92	7,28	38,37	246,68	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
52	Салат из отварной свеклы с изюмом и маслом	100	1,55	6,11	13,53	115,31	
	Итого за завтрак		26,84	31,37	108,63	824,21	70
2 день (вторник)							
323	Биточки из птицы с соусом	100/50	16,01	16,27	19,75	289,47	
179	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,19	6,76	46,1	266	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,46	5,06	9,01	87,42	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		25,89	28,85	132,11	891,65	70
3 день (среда)							
299	Котлеты мясные из говядины с соусом	100/50	15,48	13,1	18,55	254,02	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
179	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,17	47,77	297,01	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
							1

	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		28,9	20,87	110,69	746,19	70
4 день (четверг)							
290	Фрикадельки из птицы (филе)	100	17,93	1,46	8,6	119,26	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,94	100,39	
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,1	27,18	260,3	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		29,57	20,33	102,09	709,61	70
5 день (пятница)							
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13	
303	Каша пшенная вязкая	180	4,8	5,08	29,5	182,92	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		22,41	17,93	87,45	600,81	70
							2

6 день (Суббота)							
203	Макароны отварные	180	6,92	7,28	38,37	246,68	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,12	9,87	14,68	204,03	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		24,27	17,91	110,3	699,47	70
7 день (понедельник)							
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100/50	16,01	16,27	19,75	289,47	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
179	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,19	6,76	46,1	266	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,39	14,43	67,87	
43	Салат из моркови с изюмом и маслом	100	1,46	7,83	14,33	133,63	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		25,73	31,46	124,55	884,26	70
8 день (вторник)							
179	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,17	47,77	297,01	
304	Тефтели из говядины с рисом и соусом	100/50	12,43	13,92	17,36	244,44	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,58	21,64	101,74	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
							3

[illegible]

11 день (пятница)							
235	Шницель рыбный рубленый с соусом	100/50	15,54	6,56	13,73	176,12	
203	Макароны отварные	180	6,92	7,28	38,37	246,68	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,58	21,64	101,74	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		26,36	14,63	103,68	651,83	70
12 день (суббота)							
244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,1	32,5	383,5	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,58	21,64	101,74	
21	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,46	5,06	9,01	87,42	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		25,92	25,11	105,97	753,55	70
	Итого за весь период		308,06	270,1	1303,56	8877,38	
	Среднее значение за период		25,67167	22,50833	108,63	739,7816667	0,84
							5

01. 09. 2023г.

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
на 12 дней для организации питания детей
в возрастных группах с 12 лет и старше в школьных образовательных учреждениях
по Урванскому муниципальному району