

Согласовано»

Руководитель образовательного учреждения

Директор школы



«Утверждаю»

ИП Бруснигина Н.А.

Примерное меню для питания учащихся  
в общеобразовательных школах № 23

Завтрак с 5 по 11 класс на сумму 82.60 руб.

с 01.03.2024г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
П/Ф	Вареники	200	22.6	11.3	29.5	309.6
54-1гн	Чай без сахара	215	0.2	0	0.1	1.5
54-1в	Ватрушка творожная	80	13.2	16.5	24	297.1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>44.9</b>	<b>36.9</b>	<b>65.9</b>	<b>774.3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>44.9</b>	<b>36.9</b>	<b>65.9</b>	<b>774.3</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
534	Капуста тушеная	150	3.6	3.5	14.3	103.1
451	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
587	Соус томатный	30	0.2	1.3	1.7	19.5
648	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>20.4</b>	<b>18.6</b>	<b>87.9</b>	<b>601.1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>635</b>	<b>20.4</b>	<b>18.6</b>	<b>87.9</b>	<b>601.1</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
25	Салат степной	60	0.8	2.7	4	43.7
516	Макарон изделия отварные	200	7.1	5.2	43.7	250.1
437	Гуляш	70	10.3	10.3	3.3	147.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>24.6</b>	<b>35.8</b>	<b>77.3</b>	<b>729.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>24.6</b>	<b>35.8</b>	<b>77.3</b>	<b>729.4</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
492	Плов из птицы	220	27.6	28.7	31.7	495.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>32.3</b>	<b>30.2</b>	<b>62.6</b>	<b>651.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>32.3</b>	<b>30.2</b>	<b>62.6</b>	<b>651.4</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						

34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.1	4.5	4.7	63.2
520	Картофельное пюре	200	4	8.9	26.1	200.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2

54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22.4</b>	<b>28.9</b>	<b>76.6</b>	<b>655.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>22.4</b>	<b>28.9</b>	<b>76.6</b>	<b>655.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
509	Каша гречневая	200	9.6	6.8	42.1	268.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	50	6.1	5	3.6	83.9
П/Ф	Блины, полуфабрикат	40	1.9	1.1	11.9	65
587	Соус томатный	30	0.2	1.3	1.7	19.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром на полив	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22.3</b>	<b>17.2</b>	<b>88.8</b>	<b>600.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>22.3</b>	<b>17.2</b>	<b>88.8</b>	<b>600.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
101	Икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.2	63.4
516	Макароны изделия отварные	200	7.1	5.2	43.7	250.1
490	Цыпленок тушеный с морковью в сметанном соусе	150	14.2	19.2	7.4	259
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>750</b>	<b>29.1</b>	<b>33.3</b>	<b>89.4</b>	<b>773.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>29.1</b>	<b>33.3</b>	<b>89.4</b>	<b>773.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
45	Салат из квашеной капусты	60	1.1	3.1	2.2	40.6
436	Жаркое по-домашнему	200	20.8	19.9	17.5	332.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
54-1в	Ватрушка с повидлом	60	9.9	12.4	18	222.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>35.4</b>	<b>35.9</b>	<b>72.5</b>	<b>754.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>35.4</b>	<b>35.9</b>	<b>72.5</b>	<b>754.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
контрольная отработка	Салат из фасоли	60	4.2	2.9	9.7	81.1
511	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16.3	11.3	6.3	191.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	1,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>32.3</b>	<b>24.1</b>	<b>98.7</b>	<b>739.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>32.3</b>	<b>24.1</b>	<b>98.7</b>	<b>739.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

71	Винегрет овощной	100	1.3	8.9	6.7	112.4
П/Ф	Пельмени	210	19.5	25.7	25.8	412.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26.2</b>	<b>36.1</b>	<b>65.7</b>	<b>693</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>26.2</b>	<b>36.1</b>	<b>65.7</b>	<b>693</b>

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3