

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Султанова С. И.



2-х недельное меню школьной столовой для первой смены

МКОУ «Новолакская гимназия им. Исаева Мутея»

на 2022-2023 учебный год

Рацион: Первая смена 2023

День: понедельник
неделя 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100	2	1	21	96	10	231
	Хлеб пшеничный	70	7	1	34	169		1
	Вафли	20	1	6	12	107		
Итого на завтрак			20	21	114	715	33	
Итого за день			20	21	114	715	33	

Рацион: Первая смена 2023

День: вторник
неделя 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	39,1
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	70	7	1	34	169		1
	Мандарины	100	38	1		13	42	
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого на завтрак			51	9	89	580	83	
Итого за день			51	9	89	580	83	

Рацион: Первая смена 2023

День: среда
неделя 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов с говядиной	180	2	4	19	377	2	175
	Салат из помидоров и огурцов	106	1	15	3	155	20	
	Компот из сухофруктов	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	70	7	1	34	169		1
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого на завтрак			10	20	94	862	34	
Итого за день			10	20	94	862	34	

Рацион: Первая смена 2023

День: четверг
неделя 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из куриной грудинки со сливками	90	12	9	7	162		277
	Макаронны отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Сок натуральный	200			27	112	4	399
	Хлеб пшеничный	70	7	1	34	169		1
	Мандарины	100	38	1		13	42	
Итого на завтрак			62	20	98	669	46	
Итого за день			62	20	98	669	46	

Рацион: Первая смена 2023

День: пятница
неделя 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Сосиска запеченная в духовке	90	9	15	1	202		168
	Компот из сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	70	7	1	34	169		1
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
	Итого на завтрак			23	28	100	761	2
Итого за день			23	28	100	761	2	

Рацион: Первая смена 2023

День: суббота
неделя 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	5	6	24	172	16	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Мандарины	100	38	1		13	42	
	Хлеб пшеничный	70	7	1	34	169		1
	Зефир	40	8	13	79	154		
Итого на завтрак			62	26	155	631	60	
Итого за день			62	26	155	631	60	

Рацион: Первая смена 2023

День: понедельник
неделя 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого на завтрак			15	21	99	647	36	
Итого за день			15	21	99	647	36	

Рацион: Первая смена 2023

День: вторник
неделя 2

Сезон: 01.01-12.3 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица тушеная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	70	7	1	34	169		1
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
Итого на завтрак			28	26	89	670	38	
Итого за день			28	26	89	670	38	

Рацион: Первая смена 2023

День: среда
неделя 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из сухофруктов	200			31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	70	7	1	34	169		1
	Овощи свежие	60		4	2	7	3	54
Итого на завтрак			30	25	108	739	6	
Итого за день			30	25	108	739	6	

Рацион: Первая смена 2023

День: четверг
неделя 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Сок абрикосовый	200			27	112	8	271
	Хлеб пшеничный	70	7	1	34	169		1
	Груши	100			10	47	10	847
	Пряники	40	1	25	12	187		0,15
Итого на завтрак			10	29	88	650	18	
Итого за день			10	29	88	650	18	

Рацион: Первая смена 2023

День: пятница
неделя 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Компот из сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	70	7	1	34	169		1
	Йогурт фруктовый	115	2	5	17	120	1	0,06
Итого на завтрак			29	25	120	741	16	
Итого за день			29	25	120	741	16	

Рацион: Первая смена 2023

День: суббота
неделя 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	3	7	11	171	2	
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	70	7	1	34	169		1
	Бананы	100	2	1	21	96	10	231
	Конфеты	35	1	5	25	140		
Итого на завтрак			13	14	101	619	15	
Итого за день			13	14	101	619	15	