

Утверждаю

директор

Хусаинова Н.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Редутовская оош" Чесменский р-он, Челябинская обл

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд "группа при школе"

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
пн	завтрак 1	3	4	5	6	7
98	каша кукурузная молочная	150/200	11,80	8,76	29,20	389,60
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай с молоком	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	сок	100	0,95	0	22,23	89,3
	итого :		27	27,03	119,83	961,5
	обед					
1	винегрет	80	2,5	30	2,5	302,0
47	суп лапша домашняя	200	10,6	1,3	73,2	329,0
206	картофельное пюре	170	2	0,1	19,7	83,0
161	котлета мясная	80	11	11	5,3	161,6
228	томатный соус	30	0,54	3,67	5,3	56,2
	хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,9	104,8
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
248	компот из с/ф	200	7,14	5,04	32,73	195,7
	итого :		39,51	52,79	172	1300,6
	полдник					
274	вафли					
233	кисель,	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	фрукты	100	0,3	0,3	7,4	35,3
	итого :		8,68	5,6	58,3	320,0

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
вт	завтрак 1	3	4	5	6	7
93	каша геркулесовая молочная	150/200	6,33	8,90	25,49	207,38
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай с сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	молоко кипяченое	100	5,59	6,38	9,38	117,31
	итого :		26,16	33,55	103,27	807,3
	обед					
15	огурец свежий	80	0,5	0	3,3	8,4
38	суп картофельный с макаронами	200	10,6	1,3	73,2	329,0
180	плов с курицей	170	2	0,1	19,7	83,0
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
241	какао	200	7,14	5,04	32,73	195,7
	итого :		22,94	15,12	142	759,0
	полдник					
230	вареники творожн со сметаной	50	8,25	5,2	26,4	185,5
233	компот	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	фрукты	100	0,3	0,3	7,4	35,3
	итого :		8,68	5,6	58,3	320,0

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
ср	завтрак 1	3	4	5	6	7
88	каша манная молочная	150/200	6,33	8,90	25,49	207,38
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	кисло молочный напиток	150	6,15	2,75	7,97	86
	итого :		21,5	27,17	116	779,3
	обед					
18	салат из моркови с з/горошком	80	0,43	5	1,6	49,0
8	суп гороховый с гречками	200	6,82	4,3	28,7	182,1
206	рожки отварн с фрикадельками	170	3,6	3,5	23,5	140,7
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
248	молоко кипяченое	200	7,14	5,04	32,73	195,7
	итого :		20,6	26,52	100	711,0
	полдник					
213	яйцо вареное	1	12,9	11,6	0,8	160,0
	хлеб с маслом	50	0,13	0,1	24,6	99,2
233	кисель,	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	итого :		13,16	12,0	50,0	358,0

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
шт	завтрак 1	3	4	5	6	7
44	каша пшеничная	150/200	5,58	6,12	19,73	157,00
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,30	61,62
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	молоко кипяченое	100	5,59	6,38	9,38	117,31
	итого :		25,28	30,7	102,8	777,5
380	обед					
	огурцы маринованные	80	0,43	5	1,6	49,0
25	борщ	200	2,5	30	2,5	302,0
186	гречка с курицей	170	2	0,1	19,7	83,0
	соус сметанный	30	0,25	0	37,0	149,0
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
233	какао	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	итого :		20,6	26,52	100	711,0
	полдник					
127	пирог с рыбными консервами	1	19	8,0	24,5	130,0
	компот	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	итого :		19,2	8,0	35,0	171,0

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
пт	завтрак 1	3	4	5	6	7
84	каша дружба	150/200	5,58	6,12	19,73	157,00
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай	200	0,07	0,01	15,30	61,62
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	сок	100	5,59	6,38	9,38	117,31
	итого :		25,28	30,7	102,8	777,5
380	обед					
18	салат св. помидор	80	0,43	5	1,6	49,0
49	суп лапша домашняя	200	2,5	30	2,5	302,0
132	капуста тушеная	170	2	0,1	19,7	83,0
	котлета мясная, подлив		11	11	5,3	161,6
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
233	кисель,	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	итого :		18,7	54,63	67	838,0
	полдник					
	сырники из творога со сгущ	50	8,3	5,0	26,4	130,0
	коф напиток	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	итого :		8,5	5,0	36,6	171,0

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
пн	завтрак 1	3	4	5	6	7
93	суп молочный	150/200	6,33	8,90	26,00	207,40
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай	200	0,07	0,01	15,30	61,62
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	йогурт	100	0,13	0,1	24,6	99,2
	итого :		21	27,19	124	810,0
380	обед					
	зеленый горошек					
37	суп картофельный с клецками	200	10,6	1,3	73,2	329,0
	горошница	170	2,97	7,34	24,2	174,7
	котлета рыбная, подлив	80	11	11	5,3	161,6
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
233	компот	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	итого :		27,4	28,37	141	908,0
	полдник					
110	блины со сметаной	60	10	12,5	5,0	173,5
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
505	какао	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	итого :		10	21,0	15,3	289,5

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
вт	завтрак 1	3	4	5	6	7
98	каша рисовая молочная	150/200	11,80	8,76	29,20	389,60
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	сок	100	0,95	0	22,23	89,3
	итого :		27	27,03	119,83	961,5
	обед					
1	св. помидоры	80	0,82	5	5,3	67,5
47	суп рыбный	200	10,6	1,3	73,2	329,0
206	запеканка картофель с мясом	130	12.июл	4	22,0	160,0
798	сметанный соус	30	0,54	3,67	5,3	56,2
	хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,9	104,8
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
248	кисель,		7,14	5,04	32,73	195,7
	итого :		32,73	19,79	185	1016,5
	полдник					
274	булочка домашняя	50	3,29	7,1	27,7	172,0
233	молоко кипяченое-	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	фрукты	100	0,3	0,3	7,4	35,3
	итого :		3,7	7,4	60,0	306.4

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
ср	завтрак 1	3	4	5	6	7
98	каша кукурузная молочная	150/200	11,80	8,76	29,20	389,60
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай с молоком	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	сок	100	0,95	0	22,23	89,3
	итого :		27	27,03	119,83	961,5
	обед					
1	винегрет	80	2,5	30	2,5	302,0
47	суп лапша домашняя	200	10,6	1,3	73,2	329,0
206	картофельное пюре	170	2	0,1	19,7	83,0
161	котлета мясная	80	11	11	5,3	161,6
228	томатный соус	30	0,54	3,67	5,3	56,2
	хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,9	104,8
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
248	компот из с/ф	200	7,14	5,04	32,73	195,7
	итого :		39,51	52,79	172	1300,6
	полдник					
274	вафли					
233	кисель,	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	фрукты	100	0,3	0,3	7,4	35,3
	итого :		8,68	5,6	58,3	320,0

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
чт	завтрак 1	3	4	5	6	7
93	каша геркулесовая молочная	150/200	6,33	8,90	25,49	207,38
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай с сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	молоко кипяченое	100	5,59	6,38	9,38	117,31
	<i>итого :</i>		26,16	33,55	103,27	807,3
	обед					
15	огурец свежий	80	0,5	0	3,3	8,4
38	суп картофельный с макаронами	200	10,6	1,3	73,2	329,0
180	плов с курицей	170	2	0,1	19,7	83,0
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
241	какао	200	7,14	5,04	32,73	195,7
	<i>итого :</i>		22,94	15,12	142	759,0
	полдник					
230	вареники творожн со сметаной	50	8,25	5,2	26,4	185,5
233	компот	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	фрукты	100	0,3	0,3	7,4	35,3
	<i>итого :</i>		8,68	5,6	58,3	320,0

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
пт	завтрак 1	3	4	5	6	7
88	каша манная молочная	150/200	6,33	8,90	25,49	207,38
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	кисло молочный напиток	150	6,15	2,75	7,97	86
	итого :		21,5	27,17	116	779,3
	обед					
18	салат из моркови с з/горошком	80	0,43	5	1,6	49,0
8	суп гороховый с гренками	200	6,82	4,3	28,7	182,1
206	рожки отварн с фрикадельками	170	3,6	3,5	23,5	140,7
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
248	молоко кипяченое	200	7,14	5,04	32,73	195,7
	итого :		20,6	26,52	100	711,0
	полдник					
213	яйцо вареное	1	12,9	11,6	0,8	160,0
	хлеб с маслом	50	0,13	0,1	24,6	99,2
233	кисель,	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	итого :		13,16	12,0	50,0	358,0

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
вт	завтрак 1	3	4	5	6	7
84	каша дружба	150/200	5,58	6,12	19,73	157,00
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай	200	0,07	0,01	15,30	61,62
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	сок	100	5,59	6,38	9,38	117,31
	итого :		25,28	30,7	102,8	777,5
380	обед					
18	салат св. помидор	80	0,43	5	1,6	49,0
49	суп лапша домашняя	200	2,5	30	2,5	302,0
132	капуста тушеная	170	2	0,1	19,7	83,0
	котлета мясная, подлив		11	11	5,3	161,6
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
233	кисель,	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	итого :		18,7	54,63	67	838,0
	полдник					
	сырники из творога со сгущ	50	8,3	5,0	26,4	130,0
	коф напиток	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	итого :		8,5	5,0	36,6	171,0

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
пн	завтрак 1	3	4	5	6	7
44	каша пшениая	150/200	5,58	6,12	19,73	157,00
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,30	61,62
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	молоко кипяченое	100	5,59	6,38	9,38	117,31
	итого :		25,28	30,7	102,8	777,5
380	обед					
	огурцы маринованные	80	0,43	5	1,6	49,0
25	борщ	200	2,5	30	2,5	302,0
186	гречка с курицей	170	2	0,1	19,7	83,0
	соус сметанный	30	0,25	0	37,0	149,0
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
233	какао	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	итого :		20,6	26,52	100	711,0
	полдник					
127	пирог с рыбными консервами	1	19	8,0	24,5	130,0
	компот	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	итого :		19,2	8,0	35,0	171,0

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
ср	завтрак 1	3	4	5	6	7
93	суп молочный	150/200	6,33	8,90	26,00	207,40
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай	200	0,07	0,01	15,30	61,62
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	йогурт	100	0,13	0,1	24,6	99,2
	итого :		21	27,19	124	810,0
380	обед					
	зеленый горошек					
37	суп картофельный с клецками	200	10,6	1,3	73,2	329,0
	горошница	170	2,97	7,34	24,2	174,7
	котлета рыбная, подлив	80	11	11	5,3	161,6
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
233	компот	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	итого :		27,4	28,37	141	908,0
	полдник					
110	блины со сметаной	60	10	12,5	5,0	173,5
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
505	какао	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	итого :		10	21,0	15,3	289,5

№ рецеп	меню	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал
чт	завтрак 1	3	4	5	6	7
98	каша рисовая молочная	150/200	11,80	8,76	29,20	389,60
	хлеб пшеничный	40	0,06	8,20	0,10	75,00
	масло сливочное	5	2,8	3,2	4,7	58,0
	сыр твердый	10	3,48	4,43	0,00	54,60
505	чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	завтрак 2		7,7	2,4	53,4	254,0
	сок	100	0,95	0	22,23	89,3
	итого :		27	27,03	119,83	961,5
	обед					
1	св. помидоры	80	0,82	5	5,3	67,5
47	суп рыбный	200	10,6	1,3	73,2	329,0
206	запеканка картофель с мясом	130	12,июл	4	22,0	160,0
798	сметанный соус	30	0,54	3,67	5,3	56,2
	хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,9	104,8
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,3
248	кисель,		7,14	5,04	32,73	195,7
	итого :		32,73	19,79	185	1016,5
	полдник					
274	булочка домашняя	50	3,29	7,1	27,7	172,0
233	молоко кипяченое	200	0,13	0,1	24,6	99,2
	фрукты	100	0,3	0,3	7,4	35,3
	итого :		3,7	7,4	60,0	306,4