

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

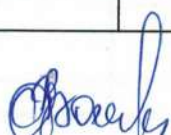
С.М. Кипкеева

Меню на 2023-2024 учебный год
для учащихся 1-4 классов МБОУ "СОШ №2 ст. Кардоникской"

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	завтрак					
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	90,54
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
14	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,44
15	Сыр порционный	15	3,49	4,43	0	53,75
75	Икра свекольная	60	1,4	0,06	13,7	111,18
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ИТОГО		24,16	29,94	84,18	753,83
	Вторник					
	завтрак					
139	Капуста тушеная	60	1,22	2,21	0,3	46,2
294	Котлеты из курицы с соусом сметанным	90/50	14,79	17,24	7,54	287
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
377	Чай с лимоном	180	0,47	0	8,88	37,44
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО		28,02	24,39	86,12	738,86
	Среда					
	завтрак					
391	Пельмени мясные	150	17,31	7,57	31,33	262,65
382	Какао с молоком	180	3,4	0,6	23,4	112,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
15	Сыр порционный	15	3,49	4,43	0	53,75
	ИТОГО		27,86	20,6	83,98	632,64
	Четверг					
	завтрак					
75	Икра свекольная	60	1,4	0,06	13,7	111,18
229	Рыба тушеная в томатном. соусе	90	8,7	4,45	0,67	94,5
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
377	Чай с лимоном	180	0,47	0	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ИТОГО		16,81	7,24	61,7	490,77
	Пятница					
	завтрак					
59	Салат из моркови	60	0,52	3,13	4,57	49,14
290	Курица тушеная в соусе сметанным, в	90	10,4	10,4	2,85	149,4
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,45
377	Чай с лимоном	180	0,1	0,01	13,6	55,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ПР	Йогурт с клубникой 1,5%	200	5	3	26	150
	ИТОГО		23,04	21,66	93,1	663,17

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюد	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	завтрак					
139	Капуста тушеная	60	1,22	2,21	0,3	46,2
268	Биточки из говядины	90	8,4	10,3	9,27	165,3
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
377	Чай с лимоном	180	0,1	0,01	13,6	55,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
386	Айран	200	6	1	8	66
	ИТОГО		27,78	18,02	90,33	703,08
	Вторник					
	завтрак					
202	Макароны отварные	150	5,6	4,8	31	156,3
246	Гуляш из говядины	90	10,64	10,35	3,38	149,25
75	Икра свекольная	60	1,4	0,06	13,7	111,18
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ИТОГО		23,66	16,72	103,64	678,2
	Среда					
	завтрак					
289	Рагу овощное с курицей	200	14,30	13,30	17,30	248,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
14	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,44
15	Сыр порционный	15	3,49	4,43	0	53,75
338	Бананы	100	1,51	0,51	21	94,51
386	Айран	200	6	1	8	66
	ИТОГО		27,68	33,53	54,35	727,22
	Четверг					
	завтрак					
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,52	3,13	4,57	49,14
229	Рыба тушеная в томатном. соусе	90	8,7	4,45	0,67	94,5
304	Рис отварной	160	3,91	5,78	39,11	224,12
349	Компот из с/х фруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ИТОГО		16,93	14,5	121,17	700,5
	Пятница					
	завтрак					
70	Овощи натуральные соленые	60	0,57	0,06	1,56	9
259	Жаркое по-домашнему с говядиной	19,06	19,06	20,94	15,88	328,23
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Бананы	100	1,51	0,51	21	94,51
	ИТОГО		23,32	21,4	46,23	565,26
Итого в среднем за 10 дней			23,926	20,8	82,48	665,353

Повар



Фокина В.А.