

Утверждаю:

Директор МОУ «Милославская школа»

Нежданова Е.А.

Приказ № 89/06 от «26» 08 2024 г.



ФАКТИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся 5-11 классов

МОУ «Милославская школа»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 1</i>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,75	3,82	41,09	225,68	309
	Тефтели мясные	100	19,25	20,50	9,63	300,08	278
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,6	16,7	87	ПР
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	51,87	376
Итого за завтрак		530	29,3	24,92	80,4	664,63	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
Завтрак	Плов	200	20,68	19,94	39,47	375,5	265
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,6	16,7	87	ПР
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	51,87	376
<i>Итого за завтрак</i>		450	23,98	20,54	69,15	514,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 3</i>							
Завтрак	Овощное рагу с мясом	180/70	21,53	21,86	14,97	345,65	321
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,6	16,7	87	ПР
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	51,87	376
<i>Итого за завтрак</i>		500	24,83	22,46	44,65	484,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 4</i>							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	2,07	3,13	8,20	70,55	45
	Пюре картофельное	180	5,184	4,23	34,52	197,49	312
	Котлета рыбная	100	22,02	5,57	12,10	126,38	234
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,6	16,7	87	ПР
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	51,87	376
<i>Итого за завтрак</i>		630	32,574	13,53	84,5	533,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 5</i>							
Завтрак	Рис отварной	180	3,46	3,35	36,31	189,05	304
	Гуляш	100	14,66	16,07	10,72	199,16	260
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,6	16,7	87	ПР
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	51,87	376
Итого за завтрак		530	21,42	20,02	76,71	527,08	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 6</i>							
Завтрак	Яйцо вареное	40	6,1	5,52	0,34	75,36	69
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,392	9,72	41,09	297,68	204
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,6	16,7	87	ПР
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	51,87	376
<i>Итого за завтрак</i>		<i>490</i>	<i>20,792</i>	<i>15,84</i>	<i>71,11</i>	<i>511,91</i>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 7</i>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,83	3,21	31,57	179,26	302
	Гуляш	100	18,66	17,59	10,72	276,36	260
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,6	16,7	87	ПР
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	51,87	376
<i>Итого за завтрак</i>		<i>530</i>	<i>28,79</i>	<i>21,4</i>	<i>71,97</i>	<i>594,49</i>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 8</i>							
Завтрак	Овощное рагу с мясом	180/70	21,53	21,86	14,97	345,65	321
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,6	16,7	87	ПР
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	51,87	376
<i>Итого за завтрак</i>		500	24,83	22,46	44,65	484,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 9</i>							
Завтрак	Рис отварной	180	3,92	0,56	41,44	212,36	304
	Котлета домашняя	100	19,47	17,10	12,09	300,18	271
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,6	16,7	87	ПР
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	51,87	376
<i>Итого за завтрак</i>		530	26,72	21,12	83,26	651,41	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 10</i>							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	2,07	3,13	8,20	70,55	45
	Пюре картофельное	180	5,184	4,23	34,52	197,49	312
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,76	3,01	1,51	104,78	229
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,6	16,7	87	ПР
	Чай с сахаром	200	0	0	12,98	51,87	376
<i>Итого за завтрак</i>		<i>630</i>	<i>28,314</i>	<i>10,97</i>	<i>73,91</i>	<i>511,69</i>	