

Согласовано:
 Директор МБОУ "Новоселовская СОШ"
 И.Г.Токарева
 "05" ноября 2024 г.

Утверждаю:
 И.П.Сопыряева Т.П.
 "05" 11 2024 г.

Циклическое 12-ти дневное меню на 102 рубля
 для обучающихся 5-11 классы в МБОУ "Новоселовская СОШ"

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: Делфи плюс 2017г.)

№ рецепта у ды	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость порции
			Б	Ж	У		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
1 день							
ЗАВТРАК							
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	250	6.32	13.27	41.38	310.7	37.5
382	Какао с молоком "Витаминизированное"	200	4.08	3.5	17.58	118.6	29
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.79	180	22
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	ИТОГО:	610	20.52	27.13	96.07	702.82	91.1
2 день							
ЗАВТРАК							
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.28	6.95	40.61	260.9	13.3
290	Бройлер цыпленка, тушеный в соусе сметанном с томатом	120	14.33	12.14	4.21	183.6	65.00
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	ИТОГО:	560	24.84	19.51	79.14	598.02	84.9
3 день							
ЗАВТРАК							
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.2	183	32
294	Котлета рубленая из птицы	100	13.6	26.13	13.74	344.89	68.50
331	Соус сметанный с томатом	30	0.54	1.5	0.21	24.03	3
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	ИТОГО:	570	21.45	34.45	75.47	705.44	110.1
4 день							
ЗАВТРАК							
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	250	7.63	13.4	40.4	313.7	37.5
3	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	22
382	Какао с молоком "Витаминизированное"	200	4.08	3.5	17.58	118.6	29
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	ИТОГО:	545	17.27	21.17	105.13	681.82	91.1
5 день							
ЗАВТРАК							
291	Плов из бройлер цыпленка	250	25.01	12.43	50.6	414.7	87.5
71	Овощи натуральные свежие	90	0.63	0.09	1.71	10.8	38.00
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200	0	0	19	80	15
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	ИТОГО:	580	28.8	12.92	90.63	599.02	143.1
6 день							
ЗАВТРАК							
399	Блины со сгущенным молоком	150/20	12.26	7	76.4	417.4	45
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Йогурт	130	5	2.42	32	170	53
	ИТОГО:	500	17.33	9.44	123.4	647.4	102

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость порции
			Б	Ж	У		
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
7 день		ЗАВТРАК					
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	250	6.32	13.27	41.38	310.7	37.5
382	Какао с молоком "Витаминизированное"	200	4.08	3.5	17.58	118.6	29
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.79	180	22
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	ИТОГО:	550	20.52	27.13	96.07	702.82	91.1
8 день		ЗАВТРАК					
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.28	6.95	40.61	260.9	13.3
294	Котлета рубленая из птицы	100	13.6	26.13	13.74	344.89	68.50
331	Соус сметанный с томатом	30	0.54	1.5	0.21	24.03	3
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	ИТОГО:	570	24.65	35	88.88	783.34	91.4
9 день		ЗАВТРАК					
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.2	183	32
279/331	Тефтели 2 в-т, соус сметанный с томатом	100/50	10.2	11.3	12.87	193.6	71
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	ИТОГО:	590	17.51	18.12	74.39	530.12	109.6
10 день		ЗАВТРАК					
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	250	7.63	13.4	40.4	313.7	37.5
3	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	22
382	Какао с молоком "Витаминизированное"	200	4.08	3.5	17.58	118.6	29
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	ИТОГО:	545	17.27	21.17	105.13	681.82	91.1
11 день		ЗАВТРАК					
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.4	8.1	51.52	325	28
294	Котлета рубленая из птицы	100	13.6	26.13	13.74	344.89	68.50
331	Соус сметанный с томатом	30	0.54	1.5	0.21	24.03	3
	Напиток "Витожка с Витаминами"	200	0	0	19	80	15
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	560	27.91	36.03	98.96	844.06	116.5
12 день		ЗАВТРАК					
399	Блинчики со сгущенным молоком	150/20	12.26	7	76.4	417.4	45
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Йогурт	130	5	2.42	32	170	53
	ИТОГО:	500	17.33	9.44	123.4	647.4	102