

Датированное примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков для детей 7-11 лет МКОУ НШДС № 12 ст. Александровской с 13.05.2024г. по 24.05.2024г.

13.05.2024

I неделя понедельник		Пищевые вещества				
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.	№ рецептуры
Суфле куриное	155	13,17	13,87	2,45	187,31	310
Рис отварной с луком и морковью	150	3,60	5,20	38,10	213,60	54-6г-2020
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Свежие фрукты	100	0,6	0,6	14,7	66,60	338
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
Итого за завтрак:	700	29,82	28,89	127,72	890,17	

14.05.2024

I неделя вторник		Пищевые вещества				
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.	№ рецептуры
	г					
Тефтели из говядины в томатном соусе	155/30	11,78	12,91	14,9	222,91	286
Каша пшеничная гарнир	150	5,8	0,6	44,7	207,40	54-5г-2020
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377

Фрукты свежие	100	2,26	0,76	28,50	129,88	338
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
Итого за завтрак:	700	31,76	23,42	143,76	912,86	

15.05.2024

I неделя среда		Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	г					
Бефстроганов из курицы	110	18,52	17,28	1,77	236,68	377/454
Гречка отварная	150	6,58	5,56	31,67	203,04	252
Бутерброд (хлеб, сыр, масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Овощи отварные	60	1,00	2,51	4,91	46,23	53
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,60	338
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
Итого за завтрак:	715	38,69	35,08	107,51	900,52	

16.05.2024

I неделя четверг		Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.	№ рецептуры
	г					
Биточки мясные, соус сметанный	140/30	15,55	11,55	15,70	228,95	268
Пшено отварное	150	5,75	4,06	25,76	162,58	302
Бутерброд (хлеб, сыр, масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
Свежие Фрукты	100	0,60	0,46	14,70	65,34	338
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР

Итого за завтрак:	695	35,74	25,54	103,00	745,58	
--------------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

17.05.2024

I неделя пятница	Пищевые вещества					
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.	№ рецептуры
	г					
Пудинг рыбный запеченный	100	9,49	4,97	6,21	107,53	269
Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	175,18	128
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,35	380
Овощи тушённые	60	0,85	3,05	5,19	51,61	43
Свежие Фрукты	100	0,60	0,46	14,70	65,34	338
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
Итого за завтрак:	705	28,93	29,22	106,37	804,18	

Примечание: С-витаминизация рационов питания проводится путем ежедневной однократной витаминизации первых или третьих блюд

20.05.2024

II неделя понедельник		Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рецептуры
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		
	г					
Плов из говядины	250	19,40	9,50	34,70	301,90	265
Овощи тушённые	60	0,85	3,05	5,19	51,61	43
Бутерброд (хлеб, сыр, масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	140,28	Пр
Итого за завтрак:	615	33,63	21,93	98,18	724,61	

21.05.2024

II неделя вторник		Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рецептуры
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	г					
Жаркое по- домашнему	250	21,29	23,78	21,79	386,34	259
Овощи отварные	60	1,00	2,51	4,91	46,23	53
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
Бутерброд (хлеб, сыр, масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,60	338
Итого за завтрак:	705	38,20	39,74	107,35	939,86	

22.05.2024

		Пищевые вещества				
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры

	г					
Гуляш из говядины	110	14,55	16,79	2,89	220,87	260
Каша пшеничная гарнир	150	5,80	0,60	44,70	207,40	54-5г-2020
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15	ПР
Свежие Фрукты	100	0,60	0,46	14,70	65,34	338
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Итого за завтрак:	655	33,40	27,07	134,76	916,27	

23.05.2024

II неделя четверг		Пищевые вещества				
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.	№ рецептуры
	г					
Птица тушеная в сметаном соусе	155/30	13,17	13,87	2,45	187,31	290
Каша пшеничная отварная	150	5,75	4,06	25,76	162,58	302
Овощи тушённые	60	0,85	3,05	5,19	51,61	43
Бутерброд (хлеб,сыр,масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
Итого за завтрак:	670	33,15	30,36	91,69	772,60	

24.05.2024

II неделя пятница		Пищевые вещества				
Наименование блюд	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	г					
Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	98,75	229
Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	175,18	128
Бутерброд (хлеб, сыр, масло)	30/10/5.	5,80	8,30	14,83	157,22	3
Фрукты свежие	100	2,26	0,76	28,50	129,88	338
Какао с молоком	190	3,52	3,72	25,49	149,52	382
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	0,48	16,80	ПР
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
Итого за завтрак:	645	31,97	28,43	120,97	798,37	