

Рабочее меню

1-4 класс 77 руб.

январь 2023 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры				
Неделя 1								77руб (1-4 кл)
День 1								
Завтрак								68,03
	Плов из мяса птицы	240	20,34	38,32	0,044	366,4	291	4,61
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,49	18,45	90	ГОСТ	4,36
	Чай с лимоном	200/15/10	0,13	0,02	15,2	62,84	376	
	Итого	510	23,44	38,83	33,694	519,24		77
День2								3,78
Завтрак	Кукуруза консервированная	7	0,18	0,435	1,549	10,843	49	36,89
	Биточек из говядины с соусом	50/50	10,48	12,528	11,44	202,5	268/331	18,71
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,89	42,56	208,4	202	12,61
	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	348	5,01
	Хлеб пшеничный	32	2,39	0,96	18,714	92,8	ГОСТ	77
	Итого	539	20,94	14,893	104,113	636,743		
День3								3,98
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,6	70	36,43
	Шницель рыбный натуральный с соусом	50/50	10,113	7,948	7,74	142,5	235/330	22,53
	Пюре картофельное	200	4,13	12,21	23,98	230,48	128	8,75
	Компот их свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	5,31
	Хлеб пшеничный	35	2,62	1,05	20,475	101,5	ГОСТ	77
	Итого	565	17,233	21,398	80,645	592,68		
День4								5,44
Завтрак	Нарезка из свежих помидор	20	0,33	0,06	1,14	6,6	71	32,08
	Кура отварная с соусом	60/50	16,83	14,132	3,176	207,626	288/331	30,69
	Рис отварной	200	4,87	7,167	48,91	315	304	4,36
	Чай с лимоном	200/15/10	0,13	0,02	15,2	62,84	377	4,43
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	17,55	87	ГОСТ	77
	Итого	585	24,41	22,279	85,976	679,066		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры				
День5								
завтрак					11,875	190	295/330	24,63
	Котлета рубленая из птицы с соусом	50/50	10,05	11,34	42,56	208,4	202	18,71
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,89	17,55	87	ГОСТ	4,55
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	25,95	110,25	388	6,84
	Напиток из шиповника	200	0,848	0,348	19,6	94	338	22,27
	Фрукт свежий	1 шт	0,8	0,8				77
	Итого	630	21,488	14,278	117,535	689,65		
Неделя 2								
День6								
Завтрак					0,57	3,6	70	3,98
	Нарезка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	24,635	438,28	259	55,63
	Жаркое по-домашнему	260	24,06	26,87	29,85	122,2	348	12,61
	Компот из изюма	200	0,35	0,08	18,13	89,9	ГОСТ	4,78
	Хлеб пшеничный	31	2,32	0,93				77
	Итого	521	26,94	27,91	73,185	653,98		
День7					0,855	4,95	71	4,08
Завтрак	Нарезка из свежих помидор	15	0,248	0,045	11,44	202,5	268/331	36,89
	Котлета из говядины с соусом	50/50	10,48	12,53	41,57	267,75	304	26,08
	Рис отварной	170	4,14	6,09	32,01	132,8	349	6,68
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	13,53	66	ГОСТ	3,27
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,178	0,363				77
	Итого	518	17,706	19,118	99,405	674		
День8					0,28	3,653	ТУ	3,78
Завтрак	Зеленый горошек консервир.	7	0,336	0,525	2,93	164	290/330	35,64
	Цыпленок тушеный в соусе	50/50	12,12	11,52	38,304	187,56	202	16,84
	Макаронные изделия отварные	180	6,786	0,8	17,58	118,6	382	16,71
	Какао	200	4,08	3,54	17,22	84	ГОСТ	4,03
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,77	0,46				77
	Итого	529	26,092	16,845	76,314	557,813		

