

директор МКОУ "СОШ № 9 имени Ю.А.Шомахова ст.Александровской"

"Утверждаю"

Вербицкая Г.С.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для возрастной категории учащихся 7 - 11 лет
МКОУ "СОШ №9 имени Ю.А.Шомахова ст. Александровской"

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
понедельник (1 неделя)	гор блюдо	Рожки отварные	150,00	8,46	10,23	47,86	317,35	302
	гор блюдо	Гуляш из куриного филе	120,00	23,80	19,52	5,74	203,00	14
		Вафли	45,00	2,75	2,75	32,87	167,23	
		Хлеб пшеничный	50,00	3,06	9,54	18,28	171,22	1
		Хлеб ржаной	40,00	2,68	0,28	20,12	93,72	
		Сыр	10,00	2,32	2,95	0,00	35,83	15
		Кисель	200,00	0,14	0,04	27,50	110,80	2
		Итого	615,00	36,56	45,31	152,37	1099,15	

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
вторник (1 неделя)	гор блюдо	Гуляш из говядины	90,00	11,56	20,35	3,08	241,71	277
		Хлеб пшеничный	50,00	3,06	9,54	18,28	171,22	1
		Хлеб ржаной	40,00	2,68	0,28	20,12	93,72	
		Рис отварной	150,00	3,60	4,32	37,53	203,40	302
		Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	56,80	376
		Фрукты/яблоко	150,00	0,30	0,00	15,60	63,75	
		Итого	680,00	21,40	34,49	108,61	830,60	

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
среда (1 неделя)	гор блюдо	Каша рисовая молочная	200,00	3,24	3,87	33,77	182,00	177
		Кофейный напиток	200,00	3,17	5,58	15,96	126,74	395
		Хлеб пшеничный	50,00	3,06	9,54	18,28	171,22	1
		Хлеб ржаной	40,00	2,68	0,28	20,12	93,72	
		Фрукты/бананы	100,00	0,20	0,00	10,10	41,20	
		Печенье Аленька	30,00	4,15	1,25	4,10	100,00	
		Итого	620,00	16,50	20,52	102,33	714,88	

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
четверг (1 неделя)	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	120	16,18	5,09	12,83	161,85	148
	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,4	6,06	20,52	150,22	321
		Хлеб пшеничный	50,00	3,06	9,54	18,28	171,22	1
		Хлеб ржаной	40,00	2,68	0,28	20,12	93,72	
		Чай	200,00	0,20	0,00	14,00	56,80	376
		Салат из свежей капусты	60,00	0,84	3,05	5,40	52,41	20
		Фрукты /яблоко	150,00	0,30	0,00	15,60	63,75	
		Итого	770,00	26,66	24,02	106,75	749,97	

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
пятница (1 неделя)	гор.блюдо	Жаркое по домашнему	240,00	24,49	6,90	20,32	245,34	259
	гор.блюдо	Овощи в нарезке	150,00	1,20	0,48	2,76	2,16	71
		Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	56,80	376
		Хлеб пшеничный	50,00	3,06	9,54	18,28	171,00	1
		Хлеб ржаной	40,00	2,68	0,28	20,12	93,72	
		Сыр столовый	10,00	2,32	2,95	0,00	35,83	15
		Фрукты /яблоко	150,00	0,30	0,00	15,60	63,75	
		Итого	840,00	34,25	20,15	91,08	668,60	

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
понедельник (2 неделя)	гор.блюдо	Бефстроганов из говядины	100,00	15,16	18,45	5,14	245,96	282
	гор.блюдо	Макароны отварные	150,00	8,46	10,23	47,86	317,35	302
		Хлеб пшеничный	50,00	3,06	9,54	18,28	171,22	1
		Хлеб ржаной	40,00	2,68	0,28	20,12	93,72	
		Овощи в нарезке	60,00	1,20	0,48	2,76	20,16	71
		Сыр столовый	10,00	2,32	2,95	0,00	35,83	15
		Фрукты/яблоко	150,00	2,25	0,75	12,00	63,75	368
		Чай сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	56,80	376
		Итого	760,00	35,33	42,68	120,16	1004,79	

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
вторник (2 неделя)	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	120,00	11,10	6,28	5,22	121,80	229
	гор.блюдо	Пюре картофельное	150,00	3,40	6,06	20,52	152,22	321
		Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	56,80	376
		Овощи свежие	100,00	1,20	0,48	2,76	20,16	71
		Хлеб ржаной	40,00	2,68	0,28	20,12	93,72	
		Хлеб пшеничный	50,00	3,06	9,54	18,28	171,22	1
		Фрукты /банан	150,00	2,25	0,75	12,00	63,75	
		Итого	810,00	23,89	23,39	92,90	679,67	
Шеф-повар							Хаева А.В.	

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
среда (2 неделя)	гор.блюдо	Плов из говядины	240,00	22,42	18,80	39,46	416,72	291
		Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	56,80	376
		Хлеб пшеничный	50,00	3,06	9,54	18,28	171,22	1
		Хлеб ржаной	40,00	2,68	0,28	20,12	93,72	
		Масло сливочное	10,00	2,32	2,95	0,00	35,83	15
		Фрукты/банан	150,00	2,25	0,75	12,00	63,75	
		Итого	690,00	32,93	32,32	103,86	838,04	

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
четверг (2 неделя)	гор.блюдо	Борщ с капустой и сметаной	250,00	1,81	4,91	12,52	101,51	82
		Хлеб	50,00	3,06	9,54	18,28	171,22	1
		Хлеб ржаной	40,00	2,68	0,28	20,12	93,72	
		Какао с молоком	200,00	3,52	3,72	25,49	149,52	382
		Сыр столовый	10,00	2,32	2,95	0,00	35,83	15
		Печенье "Трио"	47,00	2,75	2,75	32,87	167,23	

	Фрукты/яблоко	150,00	2,25	0,75	12,00	63,75	368
	Итого	747,00	18,39	24,90	121,28	782,78	

Шеф-повар

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. Цен.	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
пятница (2 неделя)	гор.блюдо	Каша молочная гречневая	200,00	2,94	3,87	35,21	187,43	177
		Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	56,80	376
		Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,60	14,40	62,70	
		Хлеб ржаной	20,00	1,60	0,40	9,60	41,80	
		Сыр столовый	10,00	0,35	4,43	0,00	41,27	7
		Фрукты/банан	150,00	2,25	0,75	12,00	63,75	
		Масло сливочное	10,00	2,32	2,95	0,00	35,83	15
		Итого	620,00	12,06	13,00	85,21	489,58	

Шеф-повар

Хаева А В