

МБОУ «КАРАБИНСКАЯ СОШ»

Примерное меню на 2024-2025 учебный год

Осенне-зимне-весенний период

Утверждаю:

Директор школы

П.А. Сагадин

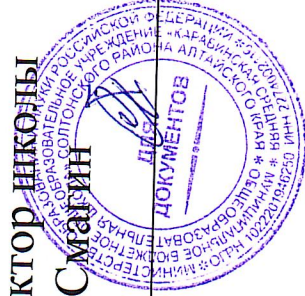
Согласовано:

Начальник

ТО Роспотребнадзора по Алтайскому краю
в г.Бийске

Бийском, Зональном, Ельцовском,
Красногорском, Солтонском и Целинном
районах

И.А. Яковлев



№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал)		
		7-11	12-18			Б	Ж
	1 день Завтрак						
198	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом №223	100	100	12/12	12/12	4/4	166/166
114	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	9/11	6/7	40/48	246/295
261	Чай с сахаром	200	200	0/0	0/0	10/10	40/40
	Хлеб пшеничный	30	50	2/4	0/1	14/24	69/115
	Хлеб ржаной	20	30	1/2	0/0	8/12	46/69
		500гр	560гр				567/685
	2 день Завтрак						
179	Плов	170	200	17/21	18/21	26/32	337/403
264	Кофейный напиток с молоком	200	200	3/3	3/3	16/16	100/100
54	Овощи свежие (огурец)	100	100	1/1	0/0	2/2	12/12
	Хлеб пшеничный	30	50	2/4	0/1	14/24	69/115
	Хлеб ржаной	20	30	1/2	0/0	8/12	46/69
		520гр	580гр				564/699
	3 день Завтрак						
180	Котлета (бифштекс)	90	100	19/21	21/23	1/1	261/290
207	Макаронны отварные	150	180	6/6	5/5	26/32	168/201
218	Соус молочный	10	10	0/0	1/1	1/1	8/8
261	Чай с сахаром	200	200	0/0	0/0	10/10	40/40
231	Фрукт свежий (мандарин)	100	100	1/1	0/0	8/8	38/38
	Хлеб пшеничный	30	50	2/4	0/1	14/24	69/115

		580гр	630гр					584/692
	4 день Завтрак							
173	Мясо тушенное	90	100	14/16	15/16	2/3	198/220	
102	Рагу из овощей	150	180	3/3	8/10	15/18	141/169	
261	Чай с сахаром	200	200	0/0	0/0	10/10	40	
1	Бутерброд с маслом	40	40	2/2	7/7	15/15	136/136	
	Хлеб пшеничный	30	50	2/4	0/1	14/24	69/115	
		510гр	570гр				584/680	
	5 день Завтрак							
172	Печень по-строгановски	100	100	14/14	8/8	8/8	162/162	
208	Картофель отварной	150	180	3/3	4/5	23/28	141/169	
262	Чай с лимоном	200	200	0/0	0/0	15/15	62/62	
143	Яйца вареные	40	40	5/5	5/5	0/0	63/63	
	Хлеб пшеничный	30	50	2/4	0/1	14/24	69/115	
	Хлеб ржанной	20	30	1/2	0/0	8/12	46/69	
		540гр	600гр				543/640	
	6 день Завтрак							
198	Курица тушеная в соусе сметанном с томатом №223	100	100	12/12	12/12	4/4	166/166	
114	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	9/10	6/7	40/48	246/295	
262	Чай с лимоном	200	200	0/0	0/0	15/15	62/62	
205	Бобовые отварные(горошек зеленый консерв.)	60	60	1/1	1/1	2/2	36/36	
	Хлеб пшеничный	30	50	2/4	0/1	14/24	69/115	
		540гр	590гр				579/674	

7 день Завтрак										
158	Рыба, тушенная в томате с овощами (куском)	100				10/10	4/4	4/4	4/4	89/89
203	Рис отварной	150				4/5	5/6	37/44	209/251	
241	Компот из смеси сухофруктов	200				1/1	0/0	32/32	132/132	
11	Сыр (порциями)	20				5/5	6/6	0/0	72/72	
	Хлеб пшеничный	30				2/4	0/1	14/24	69/115	
		500гр							571/659	
8 день Завтрак										
175	Гуляш	90				14/15	15/16	3/3	190/211	
208	Картофель отварной	150				3/3	4/5	23/28	141/169	
249	Кисель	200				0/0	0/0	39/39	160/160	
54	Овощи свежие (помидор)	60				1/1	0/0	2/2	13/22	
	Хлеб пшеничный	30				2/4	0/1	14/24	69/115	
		530гр							573/677	
9 день Завтрак										
180	Котлета (бифштекс)	90				19/21	21/23	1/1	261/290	
218	Соус молочный	10				0,2	0,5	0,7	8/8	
207	Макаронны отварные	150				6/7	5/6	26/38	168/202	
262	Чай с лимоном	200				0/0	0/0	15/15	62/62	
54	Овощи свежие (огурец)	60				0/0	0/0	1/1	7/12	
	Хлеб пшеничный	30				2/4	0/1	14/24	69/115	
		540гр							575/689	
10 день Завтрак										
174	Жаркое по-домашнему	170				17/20	17/20	17/21	291/349	
261	Чай с сахаром	200				2/2	0/0	10/10	40/40	
2	Бутерброд с повидлом	50				1/1	1/1	28/28	127/127	
268	Снежок	100				3/3	3/3	4/4	50/50	
	Хлеб пшеничный	30				2/4	0/1	14/24	69/115	

		550rp	600rp				577/681	
--	--	-------	-------	--	--	--	---------	--