Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Биджан»

Утверждено
Ио директора
МКОУ СОШ с. Биджан
_____А. Чередниченко

Примерное двухнедельное меню на 2022-2023 учебный год
Завтраки, стоимость 100 рублей

№ рецептуры	№ п/п	Наименование блюда	Выход блюд, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	К/кал
Первый день							
54-1о-2020	1	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	12,6	15,3	6,5	214,5
54-2 гн-2020	3	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	4	Хлеб в ассортименте	30	2,29	0,3	11,5	57,9
Пром.	5	Банан	100	0,91	0,0	20,4	96
Вода	6		200				
		итого:		**16**	**15,6**	**44,8**	**394,8**
Второй день							
54-1 г 2020	1	Макароны отварные	150	4,0	5,4	19	201,9
288	2	Печень тушеная	80	9,2	9,2	9,40	78,24
54-7з-2020	3	Салат из белокочанной капусты	60	0,6	00	6,2	30,1
54-13хи-2020	4	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,8
Пром.	5	Хлеб в ассортименте	30	2,29	0,3	11,5	57,9
Вода	6		200				
		итого:		**16,39**	**15,1**	**57,2**	**414,94**
Третий день							
54-1т-2020	1	Запеканка из творога с морковью	150	12	12	32,2	345,3
54-7гн-2020	2	Какао с молоком	200	2,9	3,54	12,6	118,52
Пром.	4	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.68	0,3	11,5	57,9
Вода	5		200				
		итого:		**16,58**	**15,84**	**56,3**	**521,72**
Четвертый день							
54-6 г-2020	1	Рис припущенный	150	3,5	5,2	36,9	213,2
54-11р-	**2**	Котлета рыбная	80	8,7	9,8	7,5	120,04

2020							
54-2з-2020	2	Огурец соленый нарезка	60	0,5	00	1,7	8,4
	5	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром.	6	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	7	Яблоко	100	0,9	0,4	8.1	47
Вода	8		200				
		итого:		**16,2**	**15,7**	**71,1**	**472,94**
Пятый день							
181	1	Каша молочная манная	200	6,11	10,72	42,36	291
54-3 гн-2020	2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6
2	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	7,3	5,08	3,4	187,4
Пром.	4	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33
Вода	5		200				
		итого:		**14,50**	**16**	**59,96**	**539**
Шестой день							
54-11 г-2020	1	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	18,89	158,0
54-4м-2020	2	Котлета мясная	80	8,2	9,1	6,3	188,0
54-2з-2020	2	Огурец соленый нарезка	60	0,4	00	1,7	8,4
54-6гн - 2020	3	Чай с сахаром	200	0.2	0	8,0	49,2
Пром.	6	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	7	Бананы	100	1,4	0,0	20,4	87,2
Вода	8		200				
		итого:		**15,6**	**16,4**	**66,79**	**548,7**
Седьмой день							
54-2м-2020	1	Плов из отварной говядины	150	7,6	7,85	26,8	229
54-13з-2020	2	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком консервированным	60	0,8	2,7	4,6	45,1
Пром.	3	Кефир	200	4,8	4,6	8,2	116
Пром.	4	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	5	Апельсин	100	0,9	0,1	8,1	36
Вода	6		200				
		итого:		**16,4**	**15,05**	**61,97**	**484**
Восьмой день							
54-4 г 2020	1	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,2	4,82	36,4	262,2
54-2м-2020	2	Гуляш из мяса	80	9,5	9,42	2,71	143,26

54-5з-2020	3	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,4	00	2,0	9,5
54-3 гн-2020	2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6
Пром.	5	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.68	0,3	11,5	57,9
Пром.	6	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Вода	7		200				
		итого:		**18,48**	**14,94**	**69,11**	**547,46**
Девятый день							
54-10м-2020	1	Солянка сборная мясная	200	10,4	15,5	6,4	137,4
54-4з-2020	2	Перец болгарский в нарезке	50,0	0,6	0,0	2,6	12,8
389	3	Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94
Пром.	5	Хлеб в ассортименте	30	2,29	0,3	11,5	57,9
Пром.	6	Груша	100	0,4	0,0	14,6	42
Вода	7		200				
		итого:		**14,7**	**15,5**	**58,5**	**548,7**
Десятый день							
54-16 к 2020	1	Каша «Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	180
54-1з-2020	3	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
54-12хи-2020	4	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	50,7
Пром.	4	Хлеб в ассортименте	30	2,29	0,3	11,5	57,9
Пром.	5	Мандарин	100	0,8	0,0	5,9	25,7
Вода	6		200				
		итого:		**14,79**	**15,1**	**54,5**	**412**
		Итого за 10 дней		**148**	**155**	**600,03**	**4884,3**
		Итого среднее количество за 10 дней		**14,8**	**15,5**	**60**	**488, 43**