Филиал МБОУ "Верх-Иньвенская СОШ" "Разинская НОШ"

Утверждаю:

Зав.филиалом _____ /Симанов А.А./

Ежедневное меню на 09.10.2023

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Итого за завтрак		14,16	19,69	75,7	464,79
Обед					
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
Плов с курицей	30	9	13,5	0	157,5
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47

Ежедневное меню на 10.10.2023

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша пшенная	205	6,04	7,27	34,29	227,16
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	109,2
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Итого за завтрак		18,24	26,86	68,62	519,75
Обед					
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7

Ежедневное меню на 11.10.2023

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
бутерброды с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7

Ежедневное меню на 12.10.2023

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша пшенная	205	6,04	7,27	34,29	227,16
какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	149,6
Курица тушеная в томатном соусе	120	34,5	41,62	5,44	534,29
Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Фрукты свежие					

Ежедневное меню на 13.10.2023

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша манная	205	6,53	7,03	38,78	244,92
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	109,2
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Пюре картофельное	100	2,09	4,69	18,14	121,64
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7