

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора школы

« _____ »

МКОУ «Пичугинская ООШ» Меню 10-ти дневное для организации питания с 11 до 18 лет с 02.09.2024 по 13.09.2024 г.



02.09.2024 г.	ВЫХОД	Кал /ночь	Химический состав			Витамины
			Б	Ж	У	
Закуска из свежих огурцов (сезон)	80	92,4	1,41	5,96	6,32	39,2
Гуляц из говядины	25/80	164	13,36	14,08	3,27	1,25
Гречка отварная рассыпчатая	200	231,86	8,90	4,10	39,84	0,20
Компот из сухофруктов	200	132,8	1,16	0,3	47,26	0,82
Хлеб пшеничный	40	46,76	1,58	0,20	9,66	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	60	91,96	2,24	0,44	19,76	52,15
03.09.2024 г.						2 день
Закуска из свеклы с морковью	80	80,08	1,048	4,12	9,68	6,85
Тефтели из говядины	80/30	142,	5,1	9,1	34,2	37,46
Макаронны отварные	200	244,5	5,1	9,1	34,2	27,09
Компот из свежих яблок	200	132,8	1,16	0,3	47,26	0,82
Хлеб пшеничный	40	45,76	1,58	0,20	9,66	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	60	91,96	2,24	0,44	19,76	52,15
04.09.2024 г.						
Закуска из капусты с морковью	80	48,32	1,05	2,6	1,39	13,69
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	87,20	2,05	2,22	12,55	4,93
Чай с сахаром	200	39,94	0,04	0,01	9,99	0,27
Хлеб пшеничный	40	45,76	1,58	0,20	9,66	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	60	91,96	2,24	0,44	19,76	0,68
05.09.2024 г.						
Суп гороховый	250	118,6	4,39	0,42	13,22	4,84
Рагу овощное с курицей	200	190,0	1,31	4,05	9,04	22,34
Компот из сухофруктов	200	132,8	1,16	0,3	47,26	0,82
Хлеб пшеничный	40	46,76	1,58	0,20	9,66	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	60	91,96	2,24	0,44	19,76	0,68
06.09.2024 г.						
Суп картофельный с крупой	200	68,6	1,57	2,17	9,69	4,93
Тефтели из говядины	80/30	142,	5,1	9,1	34,2	37,46
Макаронны отварные	200	244,5	5,1	9,1	34,2	27,09
Компот из свежих яблок	200	132,8	1,16	0,3	47,26	0,82
Хлеб пшеничный	40	46,76	1,58	0,20	9,66	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	60	91,96	2,24	0,44	19,76	0,68
09.09.2024 г.						
Фрукты	100	47	0,40	0,30	10,30	5,4
Закуска из моркови с яблоками	80	80,08	1,048	4,12	9,68	6,85
Борщ с капустой и картофелем	250	184,64	1,30	0,08	44,68	1,03
Компот из кураги	200	184,64	1,30	0,08	44,68	1,03
Хлеб пшеничный	40	45,76	1,58	0,20	9,66	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	60	91,96	2,24	0,44	19,76	52,15
10.09.2024 г.						
Закуска из свеклы с яблоками	80	80,08	1,048	4,12	9,68	6,85
Куры тушеные в сметанном соусе	80/30	199,20	13,98	13,99	4,21	37,46
Рис отварной	200	210,11	3,67	5,42	36,67	27,09
Компот из свежих яблок	200	132,8	1,16	0,3	47,26	0,82
Хлеб пшеничный	40	46,76	1,58	0,20	9,66	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	60	91,96	2,24	0,44	19,76	0,68
Фрукты	100	47	0,40	0,30	10,30	5,4

11.09.2024 г.						
Закуска из свеклы яблоками	80	92,4	1,41	3,96	6,32	39,2
Рассольник Ленинградский	200	71,80	1,41	3,96	6,32	12,66
Гуляш из говядины	25/80	164	13,36	14,08	3,27	1,25
Гречка отварная рассыпчатая	150	231,86	8,90	4,10	39,84	0,20
Компот из сухофруктов	200	132,8	1,16	0,3	47,26	0,82
Хлеб пшеничный	40	46,76	1,58	0,20	9,66	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	60	91,96	2,24	0,44	19,76	52,15
12.09.2024 г.						
Закуска из моркови с яблоками	80	65,52	0,68	0,41	6,29	5,61
Суп из овощей	200	132	4,92	4,48	17,8	8,56
Рыба тушеная с овощами	80/30	101,2	22,7	3,66	1,88	6,98
Макароны отварные	150	244,5	5,1	9,1	34,2	0,36
Чай с сахаром	200	39,94	0,04	0,01	9,99	0,27
Хлеб пшеничный	40	45,76	1,58	0,20	9,66	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	60	91,96	2,24	0,44	19,76	52,15
13.09.2024 г.						
Закуска из свежих помидор (сезон)	80	92,4	1,41	3,96	6,32	39,2
Щи из свежей капусты	200	84,8	1,31	4,05	9,04	22,34
Жаркое по-Домашнему из говядины	150	295	16,2	18,09	16,58	6,88
Кофейный напиток	200	155,2	3,60	2,67	29,2	1,5
Хлеб пшеничный	40	45,76	1,58	0,20	9,66	0,02
Хлеб ржано-пшеничный	60	91,96	2,24	0,44	19,76	52,15