



С.А. Алферова
08.09.2024
Меню подготовлено в МБОУ "Леоновская СОШ" (попечительством) участников специальной военной операции для питания детей участников специальной военной операции, а также детей, находящихся под опекой среднего общего образования в МБОУ "Леоновская СОШ"

Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 12 - 17 лет
Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Мотыльнова, 2017 год

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Блюда	Белки	Жиры		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК:	котлеты рубленые из птицы	70	12,20	11,73	11,40	247,80	294
	каша пшеничная	180	7,57	5,40	46,30	265,50	302
	огурец свежий	50	0,50	0,05	0,15	8,00	70
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за завтрак:	550	24,29	17,70	94,00	698,20	
	Итого за день:	550	24,29	17,70	94,00	698,20	
День 2							
ЗАВТРАК:	рыба тушеная с овощами	120	12,92	6,90	4,56	141,60	229
	сливочным	200	3,39	9,08	23,88	267,53	125
	помидор свежий	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,69	70,14	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за завтрак:	580	19,20	16,34	57,53	545,87	
	Итого за день:	580	19,20	16,34	57,53	545,87	

Неделя 2

Неделя 2										
День 1										
ЗАВТРАК:	запеканка из творога	200	40,98	30,84	39,20	556,00	223			
	яблоко свежее	150	0,60	0,60	16,33	78,33	338			
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376			
	Итого за завтрак:	550	41,65	31,46	70,53	694,33				
	Итого за день:	550	41,65	31,46	70,53	694,33				
День 2										
ЗАВТРАК:	плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	316,80	291			
	помидор свежий	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70			
	яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338			
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376			
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,69	70,14				
	Итого за завтрак:	560	20,24	11,23	74,62	500,54				
	Итого за день:	560	20,24	11,23	74,62	500,54				
День 3										
ЗАВТРАК:	рагу из курицы	270	19,76	16,43	18,04	338,91	292			
	огурец свежий	50	0,58	0,08	1,26	10,00	70			
	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	349			
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,69	70,14				
	Итого за завтрак:	550	23,37	16,90	64,13	551,85				
	Итого за день:	550	23,37	16,90	64,13	551,85				

День 4									
ЗАВТРАК:									
	котлеты рубленые из птицы	70	12,20	11,73	11,40	247,80	294		
	каша пшенная	200	8,80	7,60	50,56	306,00	302		
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376		
	помидор свежий	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70		
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90			
	Итого за завтрак:	550	25,47	19,89	99,51	737,30			
	Итого за день:	550	25,47	19,89	99,51	737,30			
День 5									
ЗАВТРАК:									
	кнели из кур с рисом	90	12,01	17,87	1,20	226,80	301		
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,36	46,64	292,57			
	капусты квашеная	50	0,85	2,50	4,22	42,85	47		
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376		
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90			
	Итого за завтрак:	570	27,19	28,25	88,21	739,12			
	Итого за день:	570	27,19	28,25	88,21	739,12			
	Итого за весь период:	5590	250,878	202,05	776,958	6464,91			
	Среднее значение за период:	559	25,09	20,21	77,70	646,49			

* При приготовлении блюд, используется соль поваренная пищевая йодированная