

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы _____ В.Н.Шпаков

« 03 » 09 2024г.

Примерное десятидневное меню
МБОУ Далисичская СОШ
для детей 1-4 классы
осень

№ РЕ- ЦЕПТУ- РЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕ- ВОДЫ	ЭНЕР- ГЕТ.ЦЕННОСТ Ь В ККАЛ
	ДЕНЬ №1- ЗАВТРАК					
45	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	60	0,85	3,05	5,19	51,54
309	Макароны отварные	150	13,17	14,03	86,89	504,76
637	Птица отварная	90	18,99	12,24	00,00	185,62
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,05	1,02	6,94	103,19
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118,00
	Итого завтрак		43,39	37,80	159,38	1055,07

№ РЕ- ЦЕП- ТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕ- ВОДЫ	ЭНЕР- ГЕТ.ЦЕННОСТ Ь В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №2- ЗАВТРАК					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	2,7	5,41	18,49	128,90
382	Какао с молоком	200	3,77	3,18	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118,00
15	Сыр порционнно	20	3,48	4,43	0,00	54,00
	Фрукты свежие	100	2,96	8,0	46,0	145,40
	Итого завтрак		20,03	34,23	165,48	805,32

Номер рецептуры	Наименование блюда	Белки	Жиры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность в ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ДЕНЬ №3- ЗАВТРАК							
302	Каша гречневая рассыпчатая	8,02	6,10	150	8,62	6,09	38,64	243,75
45	Тефтели			90	10,00	10,26	9,36	166,50
376	Чай с сахаром			200/15	0,17	0,0	12,6	28,00
	Хлеб пшеничный			30	4,09	7,02	40,60	118,00
	Хлеб ржаной			30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого завтрак				25,12	23,81	124,36	648,21

№ РЕ- ЦЕПТУ- РЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	ВЫХОД КОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕ- ВОДЫ	ЭНЕР- ГЕТ.ЦЕННОСТ Ь В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ДЕНЬ №4- ЗАВТРАК							
309	Макароны отварные			150	13,17	14,03	86,89	504,76
437	Гуляш из мяса птицы			100	11,98	10,05	11,60	134,38
376	Чай с сахаром			200/15	0,17	0,0	12,6	28,00
	Хлеб ржаной			30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный			30	4,09	7,02	40,60	118,00
	Итого завтрак				31,65	31,54	174,45	877,10

№ РЕ- ЦЕПТУ- РЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕ- ВОДЫ	ЭНЕР- ГЕТ.ЦЕННОСТ Ь В ККАЛ
1	2			3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №5- ЗАВТРАК							
71	Салат осенний			60	1,07	3,16	7,54	63,06
276	Жаркое по домашнему			220	27,53	7,47	21,95	265,00
376	Чай с сахаром			200/15	0,17	0,0	12,6	28,00
	Хлеб ржаной			30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный			30	4,09	7,02	40,60	118,00
	Итого завтрак				35,10	18,09	102,45	466,02