

МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ КАТЕГОРИИ 1-4 КЛАССА
МКОУ КУЗНЕЦОВСКОЙ СОШ НА ПЕРИОД С 15 по 20 января 2024ГОДА

Понедельник 15.01.2024



Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,6	26,36
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	52,29
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	1,13
Пром.360	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	1,75
Пром.369	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,76
Итого за Завтрак		545	19,7	20,2	67,1	530,2	83,29
Итого за день		545,0	19,7	20,2	67,1	530,2	83,29

Вторник 16.01.2024

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	6,10
П/Ф.	Голубцы ленивые «Натуральные»	90	8,1	6,1	7,6	117,5	17,27
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	15,71
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	1,75
Пром.	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	58,1	2,99
Итого за Завтрак		549	21	17,3	70,2	520,4	43,82
Итого за день		549	21	17,3	70,2	520,4	43,82

Среда 17.01.2024

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	4,54
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	44,12
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	10,86
Пром.380	Апельсин	190	1,7	0,4	15,4	71,8	41,61
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,40
Итого за Завтрак		650	26,8	23,7	70,4	600,7	102,53
Итого за день		650,0	26,8	23,7	70,4	600,7	102,53

Четверг 18.01.2024

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,5	23,30
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	3,85
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	1,2	12,42	1,92	167,5	55,23
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	11,20
Пром.360	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	1,75
Пром.369	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,75
Итого за Завтрак		585	35,5	19,2	79,7	633,4	97,09
Итого за день		585	35,5	19,2	79,7	633,4	97,09

Пятница 19.01.2024

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,36	6,6	2,15	173,4	16,05
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	180	21,2	20,9	23,8	367,7	43,01
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	3,01
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,40
Пром.369	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,76
Итого за Завтрак		520	26,5	32,4	50,5	599,2	65,23
Итого за день		520,0	26,5	32,4	50,5	599,2	65,23

Суббота 20.01.2024

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0,0	215,0	41,40
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	14,70
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	5,02
Пром.360	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,50
Пром.385	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	21,70
Итого за Завтрак		610	24,3	23,7	80,6	632,7	86,32
Итого за день		610	24,3	23,7	80,6	632,7	86,32

Заведующая

Гелсер

О.А.Гелсер