



МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ КАТЕГОРИИ 1-4 КЛАССА
МКОУ КУЗНЕЦОВСКОЙ СОШ НА ПЕРИОД С 11 по 16 декабря 2023 ГОДА

Понедельник 11.12.2023

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 | 26,79 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 | 58,31 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,8 | 1,14 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 1,55 |
| Пром.369 | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 1,24 |
| Итого за Завтрак | | 545 | 19,7 | 20,2 | 67,1 | 530,2 | 89,03 |
| Итого за день | | 545,0 | 19,7 | 20,2 | 67,1 | 530,2 | 89,03 |

Вторник 12.12.2023

Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|-------------------------|-------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 11,89 |
| П/Ф. | Голубцы ленивые «Натуральные» | 90 | 8,1 | 6,1 | 7,6 | 117,5 | 22,52 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 13,94 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 1,55 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 34 | 2,2 | 0,4 | 11,4 | 58,1 | 2,11 |
| Итого за Завтрак | | 549 | 21 | 17,3 | 70,2 | 520,4 | 52,01 |
| Итого за день | | 549 | 21 | 17,3 | 70,2 | 520,4 | 52,01 |

Среда 13.12.2023

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 | 9,56 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 90 | 15,3 | 14,9 | 3,5 | 208,9 | 57,94 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86,0 | 9,49 |
| Пром.380 | Апельсин | 190 | 1,7 | 0,4 | 15,4 | 71,8 | 28,50 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 1,24 |
| Итого за Завтрак | | 650 | 26,8 | 23,7 | 70,4 | 600,7 | 106,73 |
| Итого за день | | 650,0 | 26,8 | 23,7 | 70,4 | 600,7 | 106,73 |

Четверг 14.12.2023

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 | 3,84 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 3,08 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 1,2 | 12,42 | 1,92 | 167,5 | 52,51 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 | 13,66 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 1,55 |
| Пром.369 | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 1,24 |
| Итого за Завтрак | | 585 | 35,5 | 19,2 | 79,7 | 633,4 | 78,44 |
| Итого за день | | 585 | 35,5 | 19,2 | 79,7 | 633,4 | 78,44 |

Пятница 15.12.2023

Завтрак

| № 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 | 73,4 | 5,08 |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной | 180 | 21,2 | 20,9 | 23,8 | 367,7 | 94,17 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 2,40 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 1,24 |
| Пром.369 | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 1,24 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 26,5 | 32,4 | 50,5 | 599,2 | 104,13 |
| Итого за день | | 520,0 | 26,5 | 32,4 | 50,5 | 599,2 | 104,13 |

Суббота 16.12.2023

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 | 33,00 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 13,42 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 5,59 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 3,10 |
| Пром.385 | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 15,70 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 24,3 | 23,7 | 80,6 | 632,7 | 70,81 |
| Итого за день | | 610 | 24,3 | 23,7 | 80,6 | 632,7 | 70,81 |

Заведующая _____

Селсер

О.А.Гелсер