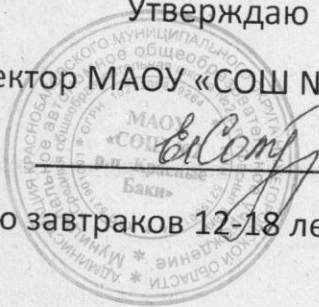


Утверждаю

Директор МАОУ «СОШ №2 р. п. Красные Баки»

/Е. В. Сотникова

Примерное десятидневное меню завтраков 12-18 лет на 2023-2024год.



| Сборник рецептов | № Технологической карты | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 1 день: | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 2008 | 189 | Каша рисовая | 250 | 6,1 | 10,8 | 37,1 | 270,1 |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1,6 | 25,8 | 125,9 |
| 2008 | 14 | Сыр(порциями) | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 54,5 |
| 2008 | | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| 2008 | | Йогурт | 100 | 3,0 | 2,3 | 4,5 | 72,0 |
| Итого за завтрак: | | | | 18,6 | 20,7 | 93,1 | 653,5 |
| Итого за день: | | | | 18,6 | 20,7 | 93,1 | 653,5 |
| 2 день: | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 2008 | 239 | Котлета рыбная | 100 | 15,8 | 15,2 | 15,0 | 260,0 |
| 2008 | 131 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 5,6 | 41,9 | 244,2 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,2 |
| 2008 | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,25 | 25,1 | 118,4 |
| 2008 | | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| Итого за завтрак: | | | | 28,0 | 21,65 | 119,2 | 783,4 |
| Итого за день: | | | | 28,0 | 21,65 | 119,2 | 783,4 |
| 3 день: | | | | | | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| 2008 | 40 | Салат из квашенной капусты | 100 | 1,6 | 5,1 | 8,2 | 87,6 |
| 2008 | 258 | Жаркое по-домашнему | 180 | 19,2 | 19,8 | 16,5 | 321,0 |
| 2008 | 394 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,0 | 111,1 |
| 2008 | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,25 | 25,1 | 118,4 |
| 2008 | | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| Итого за завтрак: | | | | 25,7 | 25,55 | 84,3 | 676,1 |
| Итого за день: | | | | 25,7 | 25,55 | 84,3 | 676,1 |
| 4 день: | | | | | | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| 2008 | 306 | Биточки рубленные из птицы или кролика | 100 | 2,7 | 10,3 | 15,4 | 165,3 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----|--|-----|------|-------|-------|-------|
| 2008 | 181 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6,1 | 9,7 | 19,7 | 228,7 |
| 2008 | | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,2 | 92,0 |
| 2008 | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,25 | 25,1 | 118,4 |
| Итого за завтрак: | | | | 13,7 | 20,45 | 79,4 | 604,4 |
| Итого за день: | | | | 13,7 | 20,45 | 79,4 | 604,4 |
| 5 день: | | | | | | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| 2008 | | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 12,0 |
| 2008 | 265 | Плов | 180 | 20,5 | 21,0 | 33,9 | 410,7 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 |
| 2008 | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,25 | 25,1 | 118,4 |
| 2008 | | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 |
| Итого за завтрак: | | | | 25,7 | 21,75 | 85,6 | 652,9 |
| Итого за день: | | | | 25,7 | 21,75 | 85,6 | 652,9 |
| 6 день: | | | | | | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| 2008 | 190 | Каша «Дружба» | 250 | 10,4 | 10,9 | 59,2 | 376,1 |
| 2008 | 433 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,7 | 24,3 | 145,8 |
| 2008 | 14 | Сыр (порциями) | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 54,5 |
| 2008 | 338 | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| 2008 | | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| Итого за завтрак: | | | | 21,8 | 20,9 | 119,0 | 751,9 |
| Итого за день: | | | | 21,8 | 20,9 | 119,0 | 751,9 |
| 7 день: | | | | | | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| 2008 | | Икра кабачковая консервированная | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 |
| 2008 | 272 | Котлета из говядины | 100 | 15,9 | 17,8 | 14,9 | 283,5 |
| 2008 | 331 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 5,6 | 41,9 | 244,2 |
| 2008 | 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 92,9 |
| 2008 | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,25 | 25,1 | 118,4 |
| Итого за завтрак: | | | | 28,3 | 32,45 | 112,9 | 858,0 |
| Итого за день: | | | | 28,3 | 32,45 | 112,9 | 858,0 |
| 8 день: | | | | | | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| 2008 | 230 | Рыба, припущенная в молоке | 100 | 18,3 | 12,8 | 3,0 | 199,9 |
| 2008 | 335 | Пюре картофельное | 130 | 2,8 | 4,5 | 18,5 | 125,9 |
| 2008 | 346 | Капуста тушеная | 100 | 2,5 | 2,9 | 6,5 | 62,0 |
| 2008 | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,25 | 25,1 | 118,4 |
| 2008 | 394 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,0 | 111,1 |
| Итого за завтрак: | | | | 27,6 | 20,55 | 80,1 | 617,3 |
| Итого за день: | | | | 27,6 | 20,55 | 80,1 | 617,3 |
| 9 день: | | | | | | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| 2008 | 224 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 250 | 39,3 | 27,8 | 59,4 | 652,7 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,0 |
| 2008 | | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----|---------------------------|-----|-------|--------|-------|--------|
| 2008 | | Батон | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
| Итого за завтрак: | | | | 44,2 | 29,6 | 109,4 | 891,5 |
| Итого за день: | | | | 44,2 | 29,6 | 109,4 | 891,5 |
| 10 день: | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 2008 | 314 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 3,3 | 10,3 | 16,2 | 171,0 |
| 2008 | 134 | Картофель и овощи тушеные | 200 | 4,6 | 8,1 | 35,8 | 235,3 |
| 2008 | 440 | Напиток из кураги | 200 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 92,9 |
| 2008 | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,25 | 25,1 | 118,4 |
| Итого за завтрак: | | | | 11,9 | 18,65 | 100,2 | 617,5 |
| Итого за день: | | | | 11,9 | 18,65 | 100,2 | 617,5 |
| ВСЕГО: | | | | 245,5 | 232,25 | 983,6 | 7106,5 |
| В среднем за 1 день: | | | | 24,6 | 23,2 | 98,4 | 710,7 |