

Управление образования

Согласовано

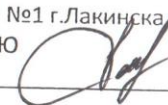
Главный специалист



Е.Ю.Камкина



МБОУ СОШ №1 г.Лакинска Собинского района
УТВЕРЖДАЮ



Е.Ю.Семахин

МЕНЮ (10-ти дневное) И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на 2022-2025 гг

Меню 2-х недельное на 1 неделю понедельник

Категория: Дети 7-11 (школа 2023)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш003	Бутерброды с сыром	15/5/15			5,22	8,12	5,6	116
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Сыр российский		16	15	3,9	3,98		
*0015/2	Кукуруза консервированная	45			0,99	0,18	5,04	26
	Кукуруза сладкая консервированная		75	45	0,99	0,18	5,04	
*Лш340	Омлет натуральный	150/5			14,63	23,64	2,59	282
	Яйцо		120	120	14,32	12,96	0,79	
	Молоко		45	45	1,18	1,35	1,99	
	Соль		1	1				
	<i>Масса омлетной смеси</i>			<i>165</i>				
	Масло растительное		1	1		7,05		
	<i>Масса готового омлета</i>			<i>150</i>				
	Масло сливочное		5	5	0,06	5,5	0,07	
*Лш692	Кофейный напиток	200			2,16	1,6	20,68	106
	Кофейный напиток		6	6	0,9	0,22	0,42	
	Молоко		100	95	1,4	1,6	2,35	
	Сахар		15	15			19,96	
*003	Хлеб пшеничный	20			1,7	0,32	7,4	39
	Хлеб пшеничный		20	20	1,7	0,32	7,4	
	Всего в Завтрак				24,7	33,86	41,31	569

Меню 2-х недельное на 1 неделю вторник

Категория: Дети 7-11 (школа 2023)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш337	Яйца вареные Яйцо	40	40	40	5,1 5,6	4,6 5,07	0,3 0,3	63
*Лш366/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком Творог Крупа манная Сахар Яйцо Сухари панировочные Сметана Масло растительное Молоко сгущенное	135/25	128 9 9 5 5 5 2 25	126,2 9 9 5 5 5 2 25	20,17 17,82 0,81 0,38 0,4 0,13 1,92	14,74 9,6 0,08 0,35 0,49 0,91 3,05 2,27	29,43 2,14 5,15 7,6 0,01 2,33 0,17 14,94	331
*Лш685	Чай с сахаром Чай высшего или 1-го сорта Сахар	200/15	1 15	1 15	0,2 0,2	0,05 0,05	15,01 0,04 14,97	58
*003	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	30	30	30	2,55 2,55	0,48 0,48	11,1 11,1	59
	Всего в Завтрак				28,02	19,87	55,84	511

Меню 2-х недельное на 1 неделю среда

Категория: Дети 7-11 (школа 2023)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш401	Пудинг рыбный	75			12,46	5,16	4,57	115
	Треска потрошенная обезглавленная <i>Масса отварной рыбы</i>		85	62,5 <i>50</i>	9,8	0,36		
	Хлеб пшеничный		10	10	0,85	0,16	3,7	
	Молоко		16,5	16,5	0,45	0,53	0,76	
	Яйцо		10	10	2,06	1,88	0,11	
	Лук репчатый		5	4,2	0,06		0,41	
	Соль		0,5	0,5				
	Масло растительное <i>Масса полуфабриката</i> <i>Масса готовой рыбы</i>		2	2 <i>81,5</i> <i>75</i>	0,03	2,93	0,04	
*ЛШ520/3	Картофельное пюре	150			3,27	5,37	22,06	150
	Картофель		171	128,3	2,57	0,51	20,9	
	Молоко		25	23,8	0,66	0,76	1,11	
	Масло сливочное		5	5	0,04	4,1	0,05	
	Соль		1	1				
*Лш685	Чай с лимоном	200/15/ 7			0,2		15	58
	Чай высшего или 1-го сорта		1	1				
	Сахар		15	15			14,97	
	Лимон свежий		8	7	0,06	0,01	0,21	
*003	Хлеб пшеничный	35			2,98	0,56	12,95	69
	Хлеб пшеничный		35	35	2,98	0,56	12,95	
*0007	Апельсины	150			0,6	0,6	14,7	67
	Апельсины		150	150	0,6	0,6	14,7	
	Всего в Завтрак				19,51	11,69	69,28	459

Меню 2-х недельное на 1 неделю четверг

Категория: Дети 7-11 (школа 2023)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш003	Бутерброды с сыром	15/5/15			5,22	8,12	5,6	116
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Сыр российский		16	15	3,9	3,98		
*Лш337	Яйца вареные	40			5,1	4,6	0,3	63
	Яйцо		40	40	5,6	5,07	0,3	
*Лш302/2	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200/10			8,87	9,75	43,36	297
	Крупа пшено		40	40	6,37	1,82	36,76	
	Молоко		160	160	3,02	3,44	5,05	
	Сахар		5	5			5,78	
	Соль		0,5	0,5				
	Масло сливочное		10	10	0,05	5,82	0,06	
*Лш693	Какао с молоком	200			3,77	3,9	26,18	155
	Какао-порошок		4	4	0,97	0,7	1,52	
	Молоко		100	95,2	2,8	3,2	4,7	
	Сахар		15	15			19,96	
*003	Хлеб пшеничный	20			1,7	0,32	7,4	39
	Хлеб пшеничный		20	20	1,7	0,32	7,4	
*0008	Яблоки	150			0,6	0,6	14,7	67
	Яблоки		150	150	0,6	0,6	14,7	
	Всего в Завтрак				25,26	27,29	97,54	737

Меню 2-х недельное на 2 неделю понедельник

Категория: Дети 7-11 (школа 2023)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш003	Бутерброды с сыром	15/5/15			5,22	8,12	5,6	116
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Сыр российский		16	15	3,9	3,98		
*Лш337	Яйца вареные	40			5,1	4,6	0,3	63
	Яйцо		40	40	5,6	5,07	0,3	
*Лш302/1	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200/10			5,54	7,74	37,1	240
	Крупа рисовая		44	44	3,08	0,44	31,41	
	Молоко		160	160	2,76	3,16	4,64	
	Сахар		5	5			4,65	
	Соль		0,5	0,5				
	<i>Масса каши</i>			<i>200</i>				
	Масло сливочное		10	10	0,05	5,2	0,07	
*Лш685	Чай с сахаром	200/15			0,2	0,05	15,01	58
	Чай высшего или 1-го сорта		1	1	0,2	0,05	0,04	
	Сахар		15	15			14,97	
*003	Хлеб пшеничный	20			1,7	0,32	7,4	39
	Хлеб пшеничный		20	20	1,7	0,32	7,4	
*0008	Яблоки	150			0,6	0,6	14,7	67
	Яблоки		150	150	0,6	0,6	14,7	
	Всего в Завтрак				18,36	21,43	80,11	583

Меню 2-х недельное на 2 неделю вторник

Категория: Дети 7-11 (школа 2023)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*ЛШ437/2	Гуляш из сердца	50/50			14,34	14,67	3,05	202
	Сердце		98	84	14,69	12,64		
	Лук репчатый		12	10	0,14		0,91	
	Томат-паста		5	5	0,12		0,38	
	Мука пшеничная		3	3	0,31	0,03	2,06	
	Масло растительное		2	2		4		
	Соль		0,6	0,6				
	<i>Масса тушеного мяса</i>			<i>50</i>				
	<i>Масса соуса</i>			<i>50</i>				
*ЛШ520/3	Картофельное пюре	150			3,27	5,37	22,06	150
	Картофель		171	128,3	2,57	0,51	20,9	
	Молоко		25	23,8	0,66	0,76	1,11	
	Масло сливочное		5	5	0,04	4,1	0,05	
	Соль		1	1				
*Лш707	Сок фруктово-ягодный	200			0,67		18,83	78
	Сок фруктово-ягодный		200	200	0,67		18,83	
*003	Хлеб пшеничный	35			2,98	0,56	12,95	69
	Хлеб пшеничный		35	35	2,98	0,56	12,95	
*0007	Апельсины	150			0,6	0,6	14,7	67
	Апельсины		150	150	0,6	0,6	14,7	
	Всего в Завтрак				21,86	21,2	71,59	566

Меню 2-х недельное на 2 неделю среда

Категория: Дети 7-11 (школа 2023)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш333	Макароны с сыром	150/20/10			10,09	12,04	33,39	282
	Макаронные изделия		55	55	5,46	0,58	36,59	
	Масло сливочное		10	10	0,07	7,8	0,1	
	Соль		1,5	1,5				
	Сыр российский		21,4	20	5,2	5,3		
*Лш698/1	Кисломолочный напиток "Снежок"	193			5,4	6,56	7,72	166
	Снежок		200	193	5,4	6,56	7,72	
*003	Хлеб пшеничный	35			2,98	0,56	12,95	69
	Хлеб пшеничный		35	35	2,98	0,56	12,95	
*0008	Яблоки	150			0,6	0,6	14,7	67
	Яблоки		150	150	0,6	0,6	14,7	
	Всего в Завтрак				19,07	19,76	68,76	584

Меню 2-х недельное на 2 неделю четверг

Категория: Дети 7-11 (школа 2023)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Лш001	Бутерброды с маслом	15/10			1,35	8,04	5,65	100
	Хлеб пшеничный		15	15	1,28	0,24	5,55	
	Масло сливочное		10	10	0,07	7,8	0,1	
*Лш337	Яйца вареные	40			5,1	4,6	0,3	63
	Яйцо		40	40	5,6	5,07	0,3	
*Лш214	Капуста тушеная с цыпленком-бройлера	150/60			16,09	15,23	11,58	248
	Бройлер (цыпленок)		105,6	75,6	14,14	12,17	0,38	
	Капуста белокочанная свежая		214	172,2	2,58	0,14	6,74	
	Морковь		10	8	0,04		0,22	
	Лук репчатый		10	8,4	0,07		0,46	
	Томат-паста		5	5	0,29		0,94	
	Сахар		3	3			3,99	
	Соль		1,5	1,5				
	Масло растительное		3	3		5		
*Лш685	Чай с лимоном	200/15/7			0,2		15	58
	Чай высшего или 1-го сорта		1	1				
	Сахар		15	15			14,97	
	Лимон свежий		8	7	0,06	0,01	0,21	
*003	Хлеб пшеничный	20			1,7	0,32	7,4	39
	Хлеб пшеничный		20	20	1,7	0,32	7,4	
*0007	Апельсины	170			0,68	0,68	16,66	76
	Апельсины		170	170	0,68	0,68	16,66	
	Всего в Завтрак				25,12	28,87	56,59	584

Меню 2-х недельное на 2 неделю пятница

Категория: Дети 7-11 (школа 2023)

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*0011	Помидор свежий порционный Помидоры свежие	25			0,26	0,04	0,87	5
			29	25	0,27	0,05	0,95	
*Лш451	Шницели Говядина Хлеб пшеничный Молоко Сухари панировочные Соль <i>Масса полуфабриката</i> Масло растительное <i>Масса жареных котлет</i>	75			11,9	13,09	8,83	201
			61	55,5	10,32	8,88		
			13,5	13,5	1,16	0,21	5	
			18	18	0,51	0,57	0,84	
			7,5	7,5	0,65	0,81	3,83	
			0,5	0,5				
				<i>93</i>				
			4	4	0,02	4,41	0,03	
				<i>75</i>				
*ЛШ520/3	Картофельное пюре Картофель Молоко Масло сливочное Соль	150			3,27	5,37	22,06	150
			171	128,3	2,57	0,51	20,9	
			25	23,8	0,66	0,76	1,11	
			5	5	0,04	4,1	0,05	
			1	1				
*Лш707	Сок яблочный Сок яблочный	200			0,8		22,6	94
			200	200	0,8		22,6	
*003	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	35			2,98	0,56	12,95	69
			35	35	2,98	0,56	12,95	
	Всего в Завтрак				19,21	19,06	67,31	519