

МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия

Утверждаю

директор гимназии

Т.С.Веселкова

Меню на 16 мая 2024г

№ рецепт	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
4 день							
Завтрак							
69	Суп молочный с вермишелью	200	5,92	5,94	17,92	148,8	0,92
6	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0	54	0,11
	Батон пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,07
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого завтрак	425	15,5	13,86	48,38	382,4	2,53
2-ой завтрак							
248	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5,00
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед							
56	Суп с щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	167,8	14,78
30	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	30	0,32	2,06	1,03	21,84	6,60
106	Каша перловая вязкая	150	3,08	3,99	21,9	135,0	0,00
156	Рыба, тушенная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	84	2,98
251	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого обед	710	18,01	14,32	85,58	651,24	25,08
Уплотненный полдник							
233	Рагу овощное	150	4,14	13,34	18,38	210	14,42
285	Гребешок с повидлом	40	3,68	5,65	20,12	246	0,11
28	Салат из свежих огурцов	30	0,45	3,61	1,41	39,96	2,80
262	Чай с молоком	150	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого за уплотненный полдник	400	10,76	22,92	64,6	607,96	20,16
	Всего за день		44,67	51,4	208,86	1687,6	52,77

ДОШКОЛЬНОЕ ЗВЕНО Д. ЯКШУР

10.05.2024

Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая с маслом и сахаром	180/5/5	2,7	4,28	23,64	144		111
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,04	6,59	14,56	138	0,07	3
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		
	Итого завтрак 1	460	16,51	18,66	54,32	452	1,5	
Завтрак 2	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	248
	Итого завтрак 2	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	
Обед	Салат из белокочанной капусты (салат из свеклы отварной)	60 (60)	0,67 (0,86)	1,95 (3,65)	3,76 (5,02)	36,24 (56,4)	10,26 (5,7)	13 (34)
	Суп картофельный с крупой (перловая)	200	2,0	2,24	13,6	82,6	6,6	62
	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14	171
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16	216
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,4	4	268
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед	760	24,74 (24,93)	17,01 (18,71)	95,49 (96,75)	633,24 (653,4)	39,16 (34,6)	
Уплотненный полдник	Суп молочный с овощами	180	4,07	3,91	11,83	98,82	6,91	70
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Блинчики	105	5,18	6,2	29,82	196		273
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник	495	14,5	12,82	71,31	457,82	8,08	
Итого за 7 день			58 (58,19)	49,24 (50,94)	252,62 (253,88)	1685,56 (1705,72)	63,74 (59,18)	

Дошкольное звено д. Нижний Пислеглуд, меню на 16 мая

№ рец.	Прием пищи	выход	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	день 4						
	Завтрак						
110	каша геркулесовая вязкая	200	2,7	3,8	13,6	99,5	
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07
264	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,017
	итого завтрак		11,06	15,18	47,82	373	
	2 завтрак						
248	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	итого за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44,34	
	Обед						
64	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,7	2,83	17,15	104,75	7,26
156	рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	84	3,017
208	каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	6,15	38,64	243,75	
253	компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	102,6	0,3
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	итого обед		22,086	13,043	97,174	604,1	
	Полдник						
285	гребешок из дрож. теста с повидлом	80	7,34	11,3	40,24	292	0,1
266	какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,43
	итого полдник		10,49	14,02	53,2	381	
	итого за день		44,04	42,64	207,99	1402,44	23,194