

МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия

Утверждаю

директор гимназии

Т.С.Веселкова

Меню на 24 мая 2024г

№ рецепт	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
10 день							
Завтрак							
106	Каша пшенная вязкая с маслом и сахаром	200	2,55	5,1	37,42	216,2	0,00
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	12,13	13,02	67,88	449,8	1,61
2-ой завтрак							
268	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3,00
	Итого за 2-ой завтрак	150	0,75	0	15,15	64	3
Обед							
61	Суп картофельный на рыбном бульоне	200	1,88	2,26	13,3	81	9,60
120	Пюре из гороха	180	15,6	7,83	40,03	291,4	0
181	Котлета из говядины	80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
253	Компот из сухофруктов	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	32,73	18,91	113,32	754,13	11,13
Уплотненный подник							
126	Макароны, запеченные с сыром и маслом	200	9,56	8,58	39,24	272	0,04
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого за уплотненный полдник	410	11,99	8,9	63,72	383	0,07
	Всего за день		57,6	40,83	260,07	1650,93	15,81

23.05.2024

ДОШКОЛЬНОЕ ЗВЕНО Д. ЯКШУР

Дети в возрасте от 3 до 4 лет, с 12 часовым пребыванием.

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша гречневая молочная вязкая с маслом и сахаром	150/5/5	4,65	4,85	25,84	166		106
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	262
	Сыр	15	3,95	3,99		52	0,11	6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		130
	Итого завтрак 1		442	16,22	13,76	51,64	394	2,94
Завтрак 2	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,17	66	15	248
	Итого завтрак 2	150	0,6	0,6	14,17	66	15	
Обед	Салат из моркови (салат из квашенной капусты)	60 (60)	0,75 (1,03)	0,06 (3,0)	6,38 (5,07)	35,1 (51,42)	2,88 (11,9)	19 (18)
	Борщ с картофелем	200	1,64	4	11,28	87,8	7,04	53
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210		210
	Рыба припущенная	80/5	13,7	6,58	0,74	116,8	0,67	153
	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	765	26,14 (26,42)	20,71 (23,65)	109,49 (108,18)	697,1 (713,42)	14,59 (23,61)	
	Уплотненный полдник	Котлеты картофельные	155	4,86	7,76	31,72	216	16
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	269
	Печенье	36	2,52	4,68	24,12	148,32		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник	401	15,26	17,62	80,21	538,32	18,46	
Итого за 4 день			58,22 (58,5)	52,62 (55,63)	255,51 (254,2)	1695,42 (1711,74)	50,99 (60,01)	

Дошкольное звено д. Нижний Пислеглуд, меню на 23 мая

№ рец.	Прием пищи	ВЫХОД	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	день 9						
	Завтрак						
110	каша рисовая вязкая с маслом	200	3,06	3,92	26,7	154,6	
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07
261	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	итого завтрак		5,57	11,49	51,31	330,6	
	2 завтрак						
248	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44,34	
	Обед						
65	суп картофельный с клецками	200	2,1	3,35	12,13	87,25	5,06
233	овощное рагу с мясом	200	10,14	15,74	18,9	160,88	12,5
253	компот	180	0,4	0,02	25	102	0,3
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	итого обед		15,28	19,59	69,39	419,13	
	полдник						
292	булочка домашняя	80,00	3,64	6,26	26,96	179	
264	кофейный напиток с молоком	180	2,38	2,01	11,96	75,8	1,017
	итого полдник		6,02	8,27	38,92	254,8	
	итого за день		27,27	39,75	169,42	1048,87	28,98