

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
старшая школа



День: понедельник Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Булочка	100	6,3	11	41	276
Каша молочная пшенная	200/10	8,3	10,1	37,6	274,9
Чай с вит.С	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	60	3	0,3	19,7	93,8

День: вторник Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,4
Томат.соус	50	1,7	4,5	7,8	80
Нагетсы	70	17,7	7,9	16,1	202,8
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3,6	0,4	22,7	109,4

День: среда Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Творожная запеканка со сметаной	130/30	11,8	7,3	20,3	194,8
Кисель витаминный	200	0,3	0,3	90,5	151,8
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

День: четверг

Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша перловая	150	3,1	0,4	22,2	112
Том.соус	20	1,7	4,5	7,8	80
Биточки из говядины	80	14,5	10,8	9,1	12,61
Чай с лимоном	200	0,2	0	0,3	1,5
Хлеб пшен. и ржаной	30/20	3	0,3	19,7	93,8

День: пятница

Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша молочная	250	8,3	10,1	37,6	274,9
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшеничный	60	3	0,3	19,7	93,8
Булочка школьная	100	6,3	11	41	276

День: понедельник

Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Булочка с посыпкой	100	6,3	11	41	276
Каша молочная	250/10	8,3	10,1	37,6	274,9
Кисель витаминный	200	0,3	0,3	90,5	15,18
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

День: вторник

Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша гороховая	250	14,5	1,3	33,8	204,8
Том.соус	50	1,7	4,5	7,8	80
Биточки из курицы	80	16	12	8	845,7
Чай с вит.С	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлебпшенич.и ржаной	30/20	1,7	0,3	9,9	48,9

День: среда

Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Макаронные изделия отварные	250	3,5	0,4	23,2	112
Том.соус	50	1,7	4,5	7,8	80
Рыбные треугольники	90	13	2	14	130
Чай с вит.С	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб пшенич. и ржаной	40/20	1,7	0,3	9,9	48,9

День: четверг Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша гречневая	250	8,2	6,3	35,9	233,7
Том.соус	50	1,7	4,5	7,8	80
Голень куриная	180	18	14	0	198
Компот из ягод	200	21,7	0,2	0,1	21,7
Хлеб пшенич.и ржаной	40/20	1,7	0,3	9,9	48,9

День: пятница Сезон: Осень –Зима 2023-2024 г.

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша молочная	250	8,3	10,1	37,6	274,9
Булочка Школьная	100	6,3	11	41	276
Какао на молоке	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшеничный	60	3	0,3	19,7	93,8