

Утверждено:
Директор МБОУ «Ачерешкинская СШ»
Приказ №77-од 22.08.2024 г.

Меню
десятидневного бесплатного горячего питания
МБОУ «Ачерешкинская СШ»
на 2024-2025 учебный год

День	Наименование	№ рецептуры	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, калория
Понедельник	Котлета куриная	677	80	14	17,2	4,6	228
	Картофельное пюре	377	100	2,7	4	5,8	70
	Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		510	21,87	22,2	60,84	529,44
Вторник	Каша рисовая с изюмом	177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Яблоко	338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	11,59	11,06	95,69	528,66
Среда	Омлет с сыром	275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
	Хлеб пшеничный		60	4,73	0,6	24,14	120,88
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	22,91	32,55	53,38	598,11
Четверг	Сосиски "Особые халяль"		50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Рис припущенный	305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Хлеб пшеничный		70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Яблоко	338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59
Пятница	Рыба припущенная		90	15,6	0,6	0,96	71,64
	Картофельное пюре	377	150	4,04	6	8,7	104,96
	Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Итого		500	25,18	16,65	49,83	449,89

Понедельник	Рыба припущенная		75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Масло сливочное (порциями)	14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
	Булочка домашняя		60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		500	23,72	23,68	86,89	655,56
Вторник	Сырники из творога запеченные		100	15,8	5,3	17,9	182,5
	Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Булочка домашняя		60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Чай с молоком или сливками	378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Яблоко	338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	26,74	22,45	102,67	719,69
Среда	Запеканка из творога		150	23,85	11,55	22,5	289,35
	Хлеб пшеничный		60	4,73	0,6	24,14	120,88
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко	338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		500	29,89	20,85	73,07	599,49
	Четверг	Котлета куриная	677	80	14	17,2	4,6
Греча отварная		4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
Хлеб пшеничный			50	3,94	0,5	24,14	116,82
Чай с лимоном		459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Яблоко		338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого			510	24,9	22,26	80,8	621,94
Пятница	Котлета куриная	677	80	14	17,2	4,6	228
	Рис отварной	304	100	2,43	3,58	24,46	70
	Хлеб пшеничный		50	3,94	0,5	24,14	120,88
	Масло сливочное (порциями)	14	20	0,16	16,4	0,26	74,64
	Чай с лимоном	459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	Яблоко	338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого		510	21,75	38,17	78,81	604,21