

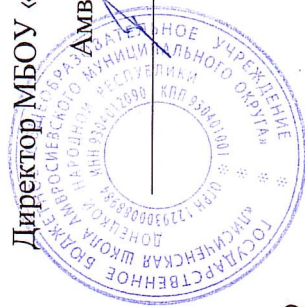
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лисиченская школа»
Амвросиевского района
87370, Амвросиевский район, п. Лисичье, ул. Московская 80, email: lisich_school@mail.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Лисиченская школа»

Амвросиевского района

И.А.Беркес



ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное МЕНЮ

для группы продленного дня

в МБОУ «Лисиченская школа» Амвросиевского района

на 2024-2025 учебный год

[Введите текст]

№ 1

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Суп молочный с макарон. изделиями	250	54-19к	6,9	7,0	22,2	178,8
2	Омлет натуральный	150	54-1о	12,7	19,2	3,2	237,0
3	Сыр полутвердый	15	54-1з	3,5	4,4	0	53,7
4	Компот из сухофруктов	200	54-1хн	0,5	0	19,8	81,0
5	Фрукты (яблоко)*	100	пром	0,4	0,4	9,8	44,4
6	Хлеб пшен	52,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
7	Хлеб ржаной	28	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			28,2	31,6	80,1	717,0

ВТОРНИК

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Борщ с капустой и картофелем	250	54-2с	5,8	7,6	12,6	142,8
2	Рыба тушеная в томате с овощами	70	54-11р	9,6	5,2	4,4	103,0
3	Печенье	35	пром	1,7	7,3	14,6	130,2
4	Чай с молоком с сахаром	200	54-4гн	1,6	1,4	8,6	53,5
5	Фрукты (апельсины)*	100	пром	0,9	0	8,1	40
6	Хлеб пшен	52,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
7	Хлеб ржаной	28	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			23,8	22,1	73,4	591,6

СРЕДА

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	54-11с	6,2	7,8	14,1	150,9
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	54-4г	8,2	6,9	35,9	238,9
3	Печень говяжья по-строгановски	80	54-18м	13,4	14,0	5,3	200,5
4	Лечо	50	пром	0,8	0,2	5,2	47,1
5	Чай с сахаром	200	54-2гн	0,2	0	6,5	26,8
6	Хлеб пшен	52,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
7	Хлеб ржаной	28	пром	1,4	0,3	6,7	34,2

[Введите текст]

Всего :			33,0	29,5	92,1	786,3
---------	--	--	------	------	------	-------

ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Борщ с капустой и картофелем	250	54-2с	5,8	7,6	12,6	142,8
2	Макароны отварные	150	54-1г	5,3	5,5	32,7	202,0
3	Котлеты из курицы	75	54-5м	14,4	3,3	10,1	127,1
	Кофейный напиток с молоком	200	54-23гн	3,8	3,5	11,2	91,2
4	Фрукты (яблоко)*	100	пром	0,4	0	9,8	43
5	Хлеб пшен	52,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	28	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			33,9	20,5	101,5	728,2

ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Суп картофельный с горохом	250	54-8с	8,4	5,8	20,4	166,4
2	Яйцо вареное	40	54-6о	4,8	4,0	0,3	56,6
3	Сок фруктовый	200	пром	1,0	-	21,2	92
4	Фрукты (банан)*	100	пром	1,5		21	91
5	Хлеб пшен	52,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	28	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			19,9	10,4	88,0	528,1

[Введите текст]

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда	Выход, гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Суп картофельный с крупой (гречка)	250	54-11с	6,2	7,8	14,1	150,9
2	Сыр полутвердый	15	54-1з	3,5	4,4	0	53,7
3	Омлет натуральный	150	54-1о	12,7	19,2	3,2	237,0
4	Сок фруктовый	200	пром	1,0	-	21,2	92
5	Хлеб пшен	52,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	28	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			27,6	32,0	63,6	655,7

ВТОРНИК

№	Наименование блюда	Выход, гр	№ рецепта	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Борщ с капустой и картофелем	250	54-2с	5,9	7,6	12,6	142,8
2	Картофель отварной в молоке	150	54-10г	4,5	5,9	26,5	176,0
3	Рыба припущенная в молоке	80	54-7р	10,5	6,1	2,3	106,7
4	Чай с сахаром	200	54-2гн	0,2	0	6,5	26,8
5	Помидор консерв	50	пром	0,9	0	0,8	9
6	Хлеб пшен	52,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
7	Хлеб ржаной	28	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			26,2	20,2	73,8	583,4

СРЕДА

№	Наименование блюда	Выход, гр	№ рецепта	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Суп картофельный с горохом	250	54-8с	8,4	5,8	20,4	166,4
2	Плов с курицей	200	54-12м	27,3	8,1	33,2	314,6
3	Кукуруза сахарная	40	54-21з	0,8	0,1	4,1	20,9
4	Кефир	200	пром	5,6	6,4	8,2	118
5	Фрукты (бананы) *	100	пром	1,5	0,5	21	94,5
6	Хлеб пшен	52,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
7	Хлеб ржаной	28	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			47,8	21,5	112,0	836,5

[Введите текст]

ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда	Выход, гр	№ рецепта	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Борщ с капустой и картофелем	250	54-2с	5,9	7,6	12,6	142,8
2	Картофель отварной в молоке	150	54-10г	4,5	5,9	26,5	176,0
2	Гуляш из говядины	80	54-2м	13,5	13,5	3,1	188,9
3	Фрукты (апельсины)*	100	пром	0,9	-	8,1	40
4	Кофейный напиток с молоком	200	54-23гн	3,8	3,5	11,2	91,2
5	Хлеб пшен	52,5	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	28	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			32,8	31,1	86,6	761,0

ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда	Выход, гр	№ рецепта	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Суп картофельный с крупой (рис)	250	54-11с	6,2	7,8	14,1	150,9
2	Запеканка из творога	150	54-1т	25,6	16,1	25,0	347,8
3	Компот из смеси сухофруктов	200	54-1хн	0,5	0	19,8	81,0
4	Фрукты (яблоки)*	100	пром	0,4	0	9,8	43
5	Хлеб пшен	52,2	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	28	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			36,9	24,5	93,8	744,8
	Итого в среднем за 10 дней			31,0	24,3	86,49	693,3

Примечание :

Фрукт* - допускается выдача иных фруктов;

Технологические карты для приготовления блюд разработаны в соответствии со сборником «Сборник рецептур блюд для организации питания обучающихся.» (Пособие. Москва 2022г)

Повар *Мер* Коржова Л.Е.