



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Красногорской СОШ №1

А.Н.Гришанова

Примерный двухнедельный рацион питания для детей МБОУ
Красногорская СОШ №1 5- 11 классов на 2023/2024 год

Сборник рецептур блюд	Выход блюд	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность, ккал
		ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 день				
422	100	Сосиска отварная	9,0	13,9	10,5	153
472	200	Гречка отварная	5,76	1,44	30,78	162
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,1	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Салат из свежей капусты	1,6	5	10,0	90
			19,06	20,94	76,38	615
		ВТОРНИК – 2 день				
472	200	Макарон отварной	6,3	0,72	41,76	201,60
423	100	Котлета пареная	18,2	10,4	13,80	222
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Свекла с растительным маслом	1,08	-	6,48	29,40
			28,28	11,72	87,14	663
		СРЕДА – 3 день				
403	100	Голень отварная	9	13,9	10,5	153
	200	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
103	100	Огурец консервирован	1,68	0,00	0,78	96
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
65	100	Фрукты				
			15,48	17,9	53,78	383,20
		ЧЕТВЕРГ – 4 день				
23	80	Колбаса отварная	9,0	13,0	10,5	163
66	200	Рис отварной	3,96	0,90	44,82	208,80
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Салат из свежей капусты	1,6	5	10	90
			17,26	19,5	90,32	671,80
		ПЯТНИЦА – 5 день				
303	100	Рыба припущенная	12,5	6,70	14,70	209
472	200	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
302	100	Свекла с растительным маслом	1,08	-	6,48	29,40
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
			18,38	10,7	63,68	554,40



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Красногорской СОШ №1
А.Н.Гришанова

**Примерный двухнедельный рацион питания для детей МБОУ
Красногорская СОШ №1 5-11 классов на 2023/2024 год.**

Сборник рецептур блюд	Выход блюд	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность, ккал
		ПОНЕДЕЛЬНИК – 6 день				
422	100	Сосиска отварная	9,0	13,9	10,5	153
472	200	Макарон отварной	6,3	0,72	41,76	201,60
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,1	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Салат из свежей капусты	1,6	5	10,0	90
			19,6	20,22	87,36	654,60
		ВТОРНИК – 7 день				
472	200	Гречка отварная	5,76	1,44	30,78	168
423	100	Биточки пареные	9,0	13,9	10,5	153
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,1	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
62	100	Винегрет	1,08	2,22	5,28	45
			18,54	18,16	71,66	570,00
		СРЕДА – 8 день				
403	200	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
	100	Рыба припущенная	12,5	6,70	14,7	209
103	100	Свекла с растительным маслом	1,08	-	6,48	29,40
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
65	100	фрукты				
			17,28	24,60	63,68	554,40
		ЧЕТВЕРГ – 9 день				
23	80	Колбаса отварная	9,0	13,0	10,5	163
66	200	Рис отварной	3,96	0,90	44,82	208,80
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
103	100	Огурец консервирован	1,68	0,00	0,78	96
			17,34	14,50	81,10	677,89
		ПЯТНИЦА – 10 день				
140	100	Голень куриная отварная (или котлета)	9,0	13,9	10,5	153
472	200	Картофельное пюре	2,1	3,4	17,5	106
408	100	Свекла с растительным маслом	1,08	-	6,48	29,40
628	200	Чай с сахаром	1,2	-	15,0	57
	25	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,0	153
			14,88	17,90	59,48	498,40

Заведующая столовой _____ А.Г.Белоец