




УТВЕРЖДАЮ:
Директор Красногорской СОШ №1
А.Н.Гришанова

Примерный двухнедельный рацион питания для детей МБОУ
Красногорская СОШ №1 5- 11 классов на 2022/2023 год

Сборник рецептур блюд	Выход блюд	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 день						
140	100	Голень отварная	9,0	13,9	10,5	153
472	200	Макарон отварной	5,25	0,60	4,80	168
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
			18,55	20,10	50,40	621
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						
303	90	Рыба	12,5	6,70	14,70	209
	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				
			18,98	10,70	57,98	621,00
ЧЕТВЕРГ – 4 день						
140	100	Курица отварная	9,0	13,9	10,5	153
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	20,4	90,32	661,80
ПЯТНИЦА – 5 день						
28	100	Тефтели куриные	14,56	8,32	11,04	177,60
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
			20,44	12,32	60,02	523

Заведующая столовой

А.Г.Белоче


УТВЕРЖДАЮ:
 Директор Красногорской СОШ №1
 А.Н.Гришанова

**Примерный двухнедельный рацион питания для детей МБОУ
 Красногорская СОШ №1 5-11 классов на 2022/2023 год.**

Сборник рецептур блюд	Выход блюд	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК – 6 день						
140	100	Голень 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 паровые	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						
423	100	Котлеты куриные	18,2	10,4	13,80	222
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
			26,54	11,9	84,4	736,80
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.Белоус