



СОС. ЛАСОВАННО
 Директор МБОУ "СШ № 27" в Новой Адагее
 Галамова М.А.

Возрастная категория 7-11 лет

Меню

1 неделя

Возрастная категория 12 лет и старше



| Прем номер | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Четверг | | | | | | | |
| | Тертая из говядины с рисом | 100 | 20,6 | 2,2 | 4,2 | 297 | №2265, Пермь, 2008 г. |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,57 | 6,42 | 39,14 | 241,16 | 222, Пермь, 2008 г. |
| | Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | №1, Пермь, 2008 г. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | |
| | Овощи по сезону | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | |
| | Итого: | 570 | 31,22 | 29,14 | 82,1 | 717,12 | 69,65 |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | 42, Пермь, 2008 г. |
| | Курочка тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 8,7 | 4,4 | 126,4 | 54,25+2020 |
| | Каша пшеничная | 150 | 9,27 | 5,33 | 36,87 | 231,78 | 221, Пермь, 2008 г. |
| | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | |
| | Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | №1, Пермь, 2008 г. |
| | Овощи по сезону | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | |
| | Итого: | 770 | 32,32 | 23,99 | 114,09 | 700,18 | 100,57 |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 100 | 1,9 | 6,4 | 28 | 201 | |
| | Соки фруктовые или овощные | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | №293, Пермь, 2008 г. |
| | Итого: | 300 | 3,9 | 6,6 | 33,8 | 237 | 34,03 |
| Итого за день: | | 1620 | 67,44 | 59,73 | 229,99 | 1654,3 | |

| Прем номер | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Четверг | | | | | | | |
| | Тертая из говядины с рисом | 100 | 15,6 | 1,7 | 4,2 | 297 | №2, Пермь, 2011 г. |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 2,88 | 5,7 | 46,96 | 219,39 | 222, Пермь, 2008 г. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | №1, Пермь, 2008 г. |
| | Овощи по сезону | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 246, Пермь, 2008 г. |
| | Итого: | 590 | 21,26 | 23,2 | 83,02 | 660,33 | 79,11 |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,05 | 11,3 | 32,38 | 149,6 | 42, Пермь, 2008 г. |
| | Курочка тушеная с морковью | 100 | 10,1 | 8,7 | 4,4 | 126,4 | 54,25+2020 |
| | Каша пшеничная | 150 | 7,12 | 6,39 | 24,24 | 278,13 | 221, Пермь, 2008 г. |
| | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | |
| | Хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный или лаваш | 40/40 | 4,6 | 0,88 | 40,32 | 163,2 | №1, Пермь, 2008 г. |
| | Овощи по сезону | 100 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,98 | 297, Пермь, 2008 г. |
| | Итого: | 880 | 28,33 | 27,53 | 122,92 | 817,31 | 112,41 |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 100 | 1,9 | 6,4 | 28 | 201 | |
| | Соки фруктовые или овощные | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | №293, Пермь, 2008 г. |
| | Итого: | 300 | 3,9 | 6,6 | 33,8 | 237 | 34,03 |
| Итого за день: | | 1770 | 53,49 | 57,33 | 239,74 | 1714,64 | |