

Перспективное десятидневное меню
Школьного льготного горячего питания для 5-11 классов МБОУ Пешковской СОШ на
2023-2024 учебный год составлен согласно Справочника рецептура блюд и питания
учащихся образовательных учреждений
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.

Номер по сборнику	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	ккалории
1 день						
№ 183	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	10,6	6,8	43,3	312
№94	Бефстроганов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			36,1	24,3	84,8	732
2 день						
№ 185	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	8	6,4	45,4	281
№ 132	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			35,2	26,5	84,2	754
3 день						
№227	Макаронные изделия отварные, со сливочным маслом	180/5	6,5	4,4	40	233
№ 100	Котлета "Здоровье"	60	13,7	11,9	7,9	196
№306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			28	20,6	90,7	664
4 день						
№205	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	5,5	7,4	27,3	200
№ 10.1	Яйца варенные	40	4,8	4,4	0,2	59
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
Итого:			10,5	11,8	36,6	295
5 день						
№217	Запеканка рисовая с творогом и вареньем	180/20	11	5,1	65,8	357

№312	Напиток яблочно - лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94
Итого:			11,2	5,3	88,6	451
6 день						
№ 185	Каша пшеничная со сливочным маслом рассыпчатая	180/5	8	4,9	47	261
№ 96	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197
№3 00	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			26,5	20,4	88,4	634
7 день						
№ 139	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	19,3	38
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			26,5	20,4	88,4	634
8 день						
№ 146	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/5	4,1	6,3	26,7	187
№ 83	Котлета рыбная	90	21,6	10,5	12,4	233
№320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
Итого:			30,3	18,1	92,3	654
9 день						
№ 186	Каша гречневая с молоком	100/100	8,5	4,6	33,1	218
№ 10.1	яйца варенные	40	4,8	4,4	0,2	59
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
Итого:			13,5	9	42,4	313
10 день						
№231	Лапшевник с творогом	180/5	15ю4	12,3	35,7	322
№304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	109
Итого:			18,3	15,1	50,5	431
Всего:			232,5	175,5	729,3	5,523

