



Примерное меню на 2 недели по МКОУ «Араканская СОШ».

1-неделя.

Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
2	Каша гречневая	135	8	8	30	149	19	168
3	Тефтели	90	6	6	5	180	2	286
4	Салат из капусты и кукурузы консервир.	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Кисель	200			24	103		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						742		

Вторник.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп с макаронами	250	3	7	11	171	4	2019
2	Каша овсяная молочная	200	6	8	32	230	24	177
3	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
4	Салат из капусты и зеленого гороха	60	1	5	5	52	14	20
5	Банан	100	2	1	21	96	11	368
6	Сок натуральный	200	1		25	110	8	399
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						904		

Среда.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
2	Пюре	150	5	13	36	282	50	321
3	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	2	282
4	Салат из капусты и кукурузы консервир.	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Кисель	200			24	103		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1

Четверг.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп фасолевый	250	2	3	5	135	11	39
2	Каша перловая	150	8	8	37	259	21	169
3	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
4	Салат из свеклы и маркови.	60	3	4	6	56	5	33
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Компот.	200			10	82		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						812		

Пятница.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп чечевичный	250	2	3	5	127	11	39,1
2	Каша рисовая	135	8	8	37	222	21	168
3	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
4	Салат из свеклы и маркови.	60	3	4	6	56	5	33
5	Банан	100	2	1	21	96	11	368
6	Чай	200				50		391
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						856		

Суббота.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Щи или Борщ	250	2	4	12	110	19	61
2	Макаронь отварные с маслом	150	5	9	30	213	3	204
3	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
4	Салат из капусты и зеленого гороха.	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Кисель	200			24	103		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						705		

2-неделя.

Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп с макаронами	250	3	7	11	171	4	2019
2	Каша овсяная молочная	200	6	8	32	230	24	177
3	Тефтели	90	6	6	5	180	2	286
4	Салат из капусты и кукурузы консервир.	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Кисель	200			24	103		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						854		

Вторник.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	52
2	Каша гречневая	135	8	8	30	149	19	168
3	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
4	Салат из капусты и зеленого гороха	60	1	5	5	52	14	20
5	Банан	100	2	1	21	96	11	368
6	Сок натуральный	200	1		25	110	8	399
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						792		

Среда.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6	214
2	Каша перловая	150	8	8	37	259	21	169
3	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
4	Салат из капусты и кукурузы консервир.	60	1	5	5	52	14	20
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Кисель	200			24	103		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						834		

Четверг.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп фасолевый	250	2	3	5	135	11	39
2	Пюре	150	5	13	36	282	50	321
3	Котлеты из говядины	90	6	6	5	158	2	282
4	Салат из свеклы и моркови.	60	3	4	6	56	5	33
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Компот.	200			10	82		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						831		

Пятница.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Суп чечевичный	250	2	3	5	127	11	39,1
2	Каша рисовая	135	8	8	37	222	21	168
3	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168		56
4	Салат из свеклы и моркови.	60	3	4	6	56	5	33
5	Яблоки	100			10	41	10	368
6	Чай	200				50		391
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						741		

Суббота.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Щи или Борщ	250	2	4	12	110	19	61
2	Макаронные отварные с маслом	150	5	9	30	213	3	204
3	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
4	Салат из капусты и зеленого гороха.	60	1	5	5	52	14	20
5	Банан	100	2	1	21	96	11	368
6	Кисель	200			24	103		376
7	Хлеб	100	2	1	15	77	5	1
Итого коллорий за день						820		