

Организация: МБОУ "ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ СОШ"

Название меню: типовое

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.09.2024 - 28.12.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергети
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-10э	Салат из капусты с овощами	90	2,5	6,1	2,5	75
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-24м	Шницель из курицы	110	21	4,7	14,7	185,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	630	31,3	17,6	83,5	618,1
	Итого за день	630	31,3	17,6	83,5	618,1
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-12м	Плов с курицей	260	35,4	10,5	43,2	409
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	250	0,3	0,1	8,3	34,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	620	43,6	11,7	100,8	682,3
	Итого за день	620	43,6	11,7	100,8	682,3
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-11э	Салат из моркови и яблок	90	0,8	9,2	6,4	111,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	640	30,1	32,7	91,5	781,1
	Итого за день	640	30,1	32,7	91,5	781,1

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-10з	Салат из капусты с овощами	90	2,5	6,1	2,5	75
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	110	14,2	4,3	6,7	122
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	650	27,9	18,7	90,9	643,4
	Итого за день	650	27,9	18,7	90,9	643,4

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	250	4,8	3,6	14	107,5
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	750	22,4	17,7	101	652,4
	Итого за день	750	22,4	17,7	101	652,4

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

54-22м	Рагу из курицы	260	27,3	9,2	22,8	282,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	570	35,4	10,3	78,5	547,8
	Итого за день	570	35,4	10,3	78,5	547,8

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

54-13з	Салат из свеклы отварной	90	1,2	4	6,8	68,5
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-21м	Курица отварная	110	35,4	2,7	1,2	170,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	250	0,3	0,1	8,3	34,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	700	45,6	13,9	71,7	593,4
	Итого за день	700	45,6	13,9	71,7	593,4

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	570	29,7	14,8	90,7	614,4
	Итого за день	570	29,7	14,8	90,7	614,4

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огур	90	2	9,9	3,2	110,3
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	110	14,1	4,5	6,7	123,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	630	30,8	24,2	84,5	679,8
	Итого за день	630	30,8	24,2	84,5	679,8

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

54-27г	Рис припущенный с томатом	180	4,5	5,3	43,6	240,1
11а	Филе куриное запечённое с добавлением витаминнс	110	39,7	8,3	2,3	242,7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	49,7	14,5	96,9	716,6
	Итого за день	560	49,7	14,5	96,9	716,6

Масса	Белки	Жиры	Углево,	Энергети
--------------	--------------	-------------	----------------	-----------------

г	г	г	г	ккал
----------	----------	----------	----------	-------------

Средние показатели за Завтрак	632	34,65	17,61	89	652,93
-------------------------------	-----	-------	-------	----	--------

Средние показатели за период	632	34,7	17,6	89	652,9
------------------------------	-----	------	------	----	-------