

Организация: МАОУ "Пономаревская СОШ"

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 09.01.2024 - 29.02.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая
						ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Обед						
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5
54-9з						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11,6	14,8	0	179,2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	860	57,2	37,3	125,2	1065
	Итого за день	860	57,2	37,3	125,2	1065
Вторник, 1 неделя						
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
Пром.	Хлеб бородинский	100	6,8	1,3	39,8	198,1
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	950	43,7	18,3	181,9	1067,1
	Итого за день	950	43,7	18,3	181,9	1067,1
Среда, 1 неделя						
Обед						
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за Обед	890	43,6	28,3	157,9	1061
	Итого за день	890	43,6	28,3	157,9	1061
Четверг, 1 неделя						
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,3	18,2	144,2
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	950	46,3	26,1	179,3	1136,1
	Итого за день	950	46,3	26,1	179,3	1136,1

Пятница, 1 неделя

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	120	19,3	13,2	3,4	210,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за Обед	950	46,2	28,3	134,7	980,6
	Итого за день	950	46,2	28,3	134,7	980,6

Суббота, 1 неделя

Обед

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за Обед	960	52,2	32,6	122,4	992,3
	Итого за день	960	52,2	32,6	122,4	992,3

Понедельник, 2 неделя

Обед

54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за Обед	920	46,2	32,2	140,6	1036,2
	Итого за день	920	46,2	32,2	140,6	1036,2

Вторник, 2 неделя

Обед

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	880	39,2	28,6	153,2	1027,5
	Итого за день	880	39,2	28,6	153,2	1027,5

Среда, 2 неделя

Обед						
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3,5	13,2	92,9
54-8г	Капуста тушеная	100	2,4	3	9,7	75,7
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,1	7,5	2,9	131,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Итого за Обед		950	38,9	20,3	155,2	960,3
Итого за день		950	38,9	20,3	155,2	960,3

Четверг, 2 неделя

Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Итого за Обед		940	43,4	34,3	155,5	1104,6
Итого за день		940	43,4	34,3	155,5	1104,6

Пятница, 2 неделя

Обед						
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Итого за Обед		990	49,2	28,8	159,4	1093,5
Итого за день		990	49,2	28,8	159,4	1093,5

Суббота, 2 неделя

Обед						
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
Итого за Обед		910	56,9	24,8	170,2	1131,2
Итого за день		910	56,9	24,8	170,2	1131,2

Энергетическая

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Обед	929,17	46,92	28,33	152,96	1054,62
Средние показатели за период	929,2	46,9	28,3	153	1054,6