

Организация: МАОУ "Пономаревская СОШ"

Название меню: 5-11 класс (2023-2024)

Срок действия меню: 01.03.2024 - 30.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	50	0.7	5.1	3	60.5
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	600	34.8	15.2	90.4	637.7
	Итого за день	600	34.8	15.2	90.4	637.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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 пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Завтрак	620	32.8	10.7	119.8	706.8
	Итого за день	620	32.8	10.7	119.8	706.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Груша	50	0.2	0.2	5.2	22.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	580	30.6	24.6	100.3	743.4
	Итого за день	580	30.6	24.6	100.3	743.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	560	27.3	22.9	116	778.8
	Итого за день	560	27.3	22.9	116	778.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-19ж	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Завтрак	570	22	25.2	79.3	632
	Итого за день	570	22	25.2	79.3	632
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	630	35.5	17.8	92.4	672
	Итого за день	630	35.5	17.8	92.4	672
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	580	29.2	26.3	88.4	706.6
	Итого за день	580	29.2	26.3	88.4	706.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16.9	16.2	42.4	383.1
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
	Итого за Завтрак	580	25.4	23.1	100.4	711.4
	Итого за день	580	25.4	23.1	100.4	711.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	100	2.4	3	9.7	75.7
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3.5	13.2	92.9
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13.1	7.5	2.9	131.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Завтрак	570	24.2	14.8	86.6	577.4
	Итого за день	570	24.2	14.8	86.6	577.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	210	0.3	0.1	6.9	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	630	35.8	16.3	109.3	726.9
	Итого за день	630	35.8	16.3	109.3	726.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	215	11.3	9.8	41.1	297.8
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
	Итого за Завтрак	565	27.7	24.8	101.9	740.9
	Итого за день	565	27.7	24.8	101.9	740.9
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	590	41.8	11.3	119.9	748.3
	Итого за день	590	41.8	11.3	119.9	748.3