

Согласовано
режим. отделом
протокол №1
от 21.08.24

Утверждено
приказом №163
от 21.08.2024
Дир. ин. ТМ
Ильинская Т.В.



Организация: МБОУ Кинзельская СОШ Название меню: меню на 2024-2025 учебный год для учащихся 5-11 классов Возрастная категория: от 12 до 18 лет Характеристика питающихся: Без особенностей Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025						
№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ц ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	50	8,4	7,9	3,3	118,2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	640	26,3	19,4	89,5	637,8
	Итого за день	640	26,3	19,4	89,5	637,8
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	560	34	19,7	68	585,4
	Итого за день	560	34	19,7	68	585,4
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-23н	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	640	40,1	11	95,8	642,5
	Итого за день	640	40,1	11	95,8	642,5
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	640	24,8	26,6	89	693,6
	Итого за день	640	24,8	26,6	89	693,6
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	640	24,9	24,5	85,1	660
	Итого за день	640	24,9	24,5	85,1	660

Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,5	5,7	30,1	193,8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	650	18,4	16	89,8	576
	Итого за день	650	18,4	16	89,8	576
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	580	33,3	17,9	72,2	582,6
	Итого за день	580	33,3	17,9	72,2	582,6
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
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
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	660	32,4	21,8	90,9	689,5
	Итого за день	660	32,4	21,8	90,9	689,5
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1г	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	620	26,4	30,7	96,6	768,3
	Итого за день	620	26,4	30,7	96,6	768,3
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	28	31,5	64,6	653,8
	Итого за день	560	28	31,5	64,6	653,8

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ц ккал
Средние показатели за Завтрак	619	28,86	21,91	84,15	648,95
Средние показатели за период	619	28,9	21,9	84,2	649