

Организация: МБОУ Болдыревская СОШ
 Название меню: МБОУ Болдыревская СОШ
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Молоко 2.5%	120	3,5	3	5,8	64
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	1040	41,9	35,2	119,2	960,9
	Итого за день	1040	41,9	35,2	119,2	960,9
Вторник, 1 неделя						
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	900	35,1	26,8	128,4	893,7
	Итого за день	900	35,1	26,8	128,4	893,7
Среда, 1 неделя						
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	250	1,9	1,4	10,8	63,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	930	35,9	58,1	105,9	1089,5
	Итого за день	930	35,9	58,1	105,9	1089,5
Четверг, 1 неделя						
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
53-19з	Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	890	43,6	22,3	117,9	845,6
	Итого за день	890	43,6	22,3	117,9	845,6
Пятница, 1 неделя						
Обед						
54-28з	Савелка отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-13с – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-21гн	Какао с молоком	250	5,9	4,4	15,6	125,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1010	41,1	30,5	127,6	947,6
	Итого за день	1010	41,1	30,5	127,6	947,6

Понедельник, 2 неделя						
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-21гн	Какао с молоком	250	5,9	4,4	15,6	125,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Обед	890	49,5	29,6	124,2	960,9
	Итого за день	890	49,5	29,6	124,2	960,9

Вторник, 2 неделя						
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	890	36,6	27,9	113,1	849,1
	Итого за день	890	36,6	27,9	113,1	849,1

Среда, 2 неделя						
Обед						
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7
54-14с – для детей с целиакией	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,9	91,3
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Молоко 2.5%	100	2,9	2,5	4,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1010	33,4	34,9	122,3	937
	Итого за день	1010	33,4	34,9	122,3	937

Четверг, 2 неделя						
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80
	Итого за Обед	1040	47,5	36,5	117,4	987,9
	Итого за день	1040	47,5	36,5	117,4	987,9

Пятница, 2 неделя						
Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-13с – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2
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.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	910	31,1	35,1	94,1	815,6
	Итого за день	910	31,1	35,1	94,1	815,6

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1
	г	г	г	г	ккал	мг
Средние показатели за Обед	951	39,57	33,69	117,01	928,78	0,45
Средние показатели за период	951	39,6	33,7	117	928,8	0,5