

Организация: МБОУ Болдыревская СОШ
 Название меню: МБОУ Болдыревская СОШ
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Дети ОВЗ, 2-х разовое питание
 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
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
	Итого за Обед	1180	42	35,5	129,7	1009,9
	Итого за день	1180	42	35,2	129,7	1009,9
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	Макаронные изделия	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
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Обед	1020	35,6	27,3	140,2	947
	Итого за день	1020	35,6	27,3	140,2	947
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
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Обед	1080	38,2	58,9	137,4	1231,3
	Итого за день	1080	38,2	58,9	137,4	1231,3
Четверг, 1 неделя						
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	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
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Обед	990	44,4	22,5	125,4	880,6
	Итого за день	990	44,4	22,5	125,4	880,6
Пятница, 1 неделя						
Обед						
54-28з	Свекла 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
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Обед	1160	43,4	31,3	159,1	1089,4
	Итого за день	1060	43,4	31,3	159,1	1089,4

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
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	89
	Итого за Обед	1030	50,6	29,9	134,7	1009,9
	Итого за день	1030	50,6	29,9	134,7	1009,9
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
Пром.	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2
	Итого за Обед	1030	37,2	28,5	126,8	911,3
	Итого за день	1030	37,2	28,5	126,8	911,3
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
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Обед	1160	35,7	35,7	153,8	1078,8
	Итого за день	1160	35,7	35,7	153,8	1078,8
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	Макароны 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
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Обед	1140	48,3	36,7	124,9	1022,9
	Итого за день	1140	48,3	36,7	124,9	1022,9
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
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Обед	1060	33,4	35,9	125,6	957,4
	Итого за день	1060	33,4	35,9	125,6	957,4
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Обед	951	39,57	33,69	117,01	928,78
	Средние показатели за период	951	39,6	33,7	117	928,8