

Организация: МАОУ "Софиевская СОШ"		УТВЕРЖДАЮ
Название меню: весна-лето 2024		Директор
Возрастная категория: от 12 до 18 лет		МАОУ "Софиевская СОШ"
Характеристика питающихся: Без особенностей		Н.Г. Климова
Срок действия меню: 01.03.2024 - 30.05.2024		29.02.2024 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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	1040	47.6	40.5	136.7	1102.9
	Итого за день	1040	47.6	40.5	136.7	1102.9
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	950	47.9	37.8	124.2	1028.6
	Итого за день	950	47.9	37.8	124.2	1028.6
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	870	53.2	40	127.1	1081.5
	Итого за день	870	53.2	40	127.1	1081.5
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1.4	3.3	6.9	62.7

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2

54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
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	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	970	47.6	40.8	131	1082.7
	Итого за день	970	47.6	40.8	131	1082.7
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	880	48.9	35.6	116	979
	Итого за день	880	48.9	35.6	116	979
	Неделя 1 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	1040	45.7	42.1	124.8	1059.9
	Итого за день	1040	45.7	42.1	124.8	1059.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	80	1.1	2.6	5.5	50.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	870	41.3	34.1	123.9	968.4

	Итого за день	870	41.3	34.1	123.9	968.4
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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 ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	900	44.4	39.8	125.3	1037
	Итого за день	900	44.4	39.8	125.3	1037
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	975	44.6	31.1	124.1	955.4
	Итого за день	975	44.6	31.1	124.1	955.4
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	960	50	41.7	116.4	1041
	Итого за день	960	50	41.7	116.4	1041
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7

54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	940	48.6	36	127	1025.9
	Итого за день	940	48.6	36	127	1025.9
	Неделя 2 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-9с	Суп фасольный	250	8.5	5.7	18	157.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	960	46.6	36.8	117.1	987.4
	Итого за день	960	46.6	36.8	117.1	987.4