


	<b>Организация: МАОУ "Софиевская СОШ"</b>					УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ "Софиевская СОШ"  Н.Г. Климова 01.09.2023 год
	<b>Название меню: осенне-зимний период 2023-24</b>					
	<b>Возрастная категория: от 12 до 18 лет</b>					
	<b>Характеристика питающихся: Без особенностей</b>					
	<b>Срок действия меню: 01.09.2023 - 28.02.2024</b>					
<b>№ рецептуры</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>47.6</b>	<b>40.5</b>	<b>136.7</b>	<b>1102.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1040</b>	<b>47.6</b>	<b>40.5</b>	<b>136.7</b>	<b>1102.9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>47.9</b>	<b>37.8</b>	<b>124.2</b>	<b>1028.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>47.9</b>	<b>37.8</b>	<b>124.2</b>	<b>1028.6</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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
54-24с	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>53.2</b>	<b>40</b>	<b>127.1</b>	<b>1081.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>870</b>	<b>53.2</b>	<b>40</b>	<b>127.1</b>	<b>1081.5</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1.4	3.3	6.9	62.7
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>47.6</b>	<b>40.8</b>	<b>131</b>	<b>1082.7</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>970</b>	<b>47.6</b>	<b>40.8</b>	<b>131</b>	<b>1082.7</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>48.9</b>	<b>35.6</b>	<b>116</b>	<b>979</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>880</b>	<b>48.9</b>	<b>35.6</b>	<b>116</b>	<b>979</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
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
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>45.7</b>	<b>42.1</b>	<b>124.8</b>	<b>1059.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1040</b>	<b>45.7</b>	<b>42.1</b>	<b>124.8</b>	<b>1059.9</b>

	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>41.3</b>	<b>34.1</b>	<b>123.9</b>	<b>968.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>870</b>	<b>41.3</b>	<b>34.1</b>	<b>123.9</b>	<b>968.4</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
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
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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	Макаронь 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>44.4</b>	<b>39.8</b>	<b>125.3</b>	<b>1037</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>44.4</b>	<b>39.8</b>	<b>125.3</b>	<b>1037</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					

	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>975</b>	<b>44.6</b>	<b>31.1</b>	<b>124.1</b>	<b>955.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>975</b>	<b>44.6</b>	<b>31.1</b>	<b>124.1</b>	<b>955.4</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>50</b>	<b>41.7</b>	<b>116.4</b>	<b>1041</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>960</b>	<b>50</b>	<b>41.7</b>	<b>116.4</b>	<b>1041</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>48.6</b>	<b>36</b>	<b>127</b>	<b>1025.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>940</b>	<b>48.6</b>	<b>36</b>	<b>127</b>	<b>1025.9</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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	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 пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>46.6</b>	<b>36.8</b>	<b>117.1</b>	<b>987.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>960</b>	<b>46.6</b>	<b>36.8</b>	<b>117.1</b>	<b>987.4</b>

