


	Организация: МАОУ "Софиевская СОШ"					 УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ «Софиевская СОШ» _____ Н.Г. Климова 30.08.2024 год
	Название меню: овз 24-25					
	Возрастная категория: от 12 до 18 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
	Срок действия меню: 02.09.2024 - 28.02.2025					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	90	2.5	6.1	2.5	75
54-1г	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	620	30.7	28.4	82.2	707.9
	Итого за день	620	30.7	28.4	82.2	707.9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	47.5	24.2	90.3	768.2
	Итого за день	620	47.5	24.2	90.3	768.2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					

54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.3	7.2	40.7	264.9
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	15.5	6.4	4.9	139
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	630	31.6	24.1	100.4	745.1
	Итого за день	630	31.6	24.1	100.4	745.1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6г	Рис отварной	160	3.8	5.1	38.9	217.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	640	30.2	22.4	97.4	711.5
	Итого за день	640	30.2	22.4	97.4	711.5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
53-19э	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-22м	Рагу из курицы	230	24.1	8.1	20.2	250
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	610	37.1	27	83.7	725.5
	Итого за день	610	37.1	27	83.7	725.5
	Понедельник, 2 неделя					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	680	34.8	33	83.7	770.9
	Итого за день	680	34.8	33	83.7	770.9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-1г	Макаронные изделия отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	15.5	6.4	4.9	139
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	620	32.5	23.5	87.8	692.5
	Итого за день	620	32.5	23.5	87.8	692.5
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	610	46.4	21.9	83.8	716.9
	Итого за день	610	46.4	21.9	83.8	716.9

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	640	24.7	24.3	93.5	690.6
	Итого за день	640	24.7	24.3	93.5	690.6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22м	Рагу из курицы	270	28.3	9.5	23.7	293.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	665	40.9	30.2	75.9	738.5
	Итого за день	665	40.9	30.2	75.9	738.5