

	Организация: МАОУ "Софиевская СОШ"	 УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ «Софиевская СОШ» Н.Г. Климова 17.02.2025 год				
	Название меню: 5-11 класс 2024-25					
	Возрастная категория: от 12 до 18 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
	Срок действия меню: 03.03.2025 - 30.05.2025					
№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	580	27	30.1	83.7	714
	Итого за день	580	27	30.1	83.7	714
	Вторник, 1 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.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Завтрак	550	49	21.8	93.7	766.3
	Итого за день	550	49	21.8	93.7	766.3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
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
	Итого за Завтрак	590	33.8	26.5	99.9	773.2
	Итого за день	590	33.8	26.5	99.9	773.2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	610	29.9	27.2	92.4	733.2
	Итого за день	610	29.9	27.2	92.4	733.2
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
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
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
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	580	43.2	26.3	83.7	744.3
	Итого за день	580	43.2	26.3	83.7	744.3

	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	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	590	32.8	29.8	89.8	758.1
	Итого за день	590	32.8	29.8	89.8	758.1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	600	36.4	29.7	85.8	756
	Итого за день	600	36.4	29.7	85.8	756
	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.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Завтрак	550	49	21.8	93.7	766.3
	Итого за день	550	49	21.8	93.7	766.3

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.4	134.3
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	620	30	33.3	88.2	772.1
	Итого за день	620	30	33.3	88.2	772.1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22м	Рагу из курицы	210	22	7.4	18.4	228.2
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
	Итого за Завтрак	610	37.4	24.5	75.6	671.5
	Итого за день	610	37.4	24.5	75.6	671.5