

|             | Организация: МАОУ "Софиевская СОШ"          | <div style="text-align: center;">  <p><b>УТВЕРЖДАЮ</b><br/> <b>Директор МАОУ «Софиевская СОШ»</b><br/> <b>Н.Г. Климова</b><br/> <b>17.02.2025 год</b></p> </div> |             |             |               |                                 |
|-------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
|             | Название меню: овз 24-25                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |             |             |               |                                 |
|             | Возрастная категория: от 12 до 18 лет       |                                                                                                                                                                                                                                                     |             |             |               |                                 |
|             | Характеристика питающихся: Без особенностей |                                                                                                                                                                                                                                                     |             |             |               |                                 |
|             | Срок действия меню: 03.03.2025 - 30.05.2025 |                                                                                                                                                                                                                                                     |             |             |               |                                 |
|             |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |             |             |               |                                 |
| № рецептуры | Название блюда                              | Масса<br>г                                                                                                                                                                                                                                          | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|             | <b>Понедельник, 1 неделя</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                     |             |             |               |                                 |
|             | <b>Завтрак</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |             |             |               |                                 |
| 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                           |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>620</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>30.7</b> | <b>28.4</b> | <b>82.2</b>   | <b>707.9</b>                    |
|             | <b>Итого за день</b>                        | <b>620</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>30.7</b> | <b>28.4</b> | <b>82.2</b>   | <b>707.9</b>                    |
|             |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |             |             |               |                                 |
|             | <b>Вторник, 1 неделя</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |             |             |               |                                 |
|             | <b>Завтрак</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |             |             |               |                                 |
| 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.       | Яблоко                                      | 100                                                                                                                                                                                                                                                 | 0.4         | 0.4         | 9.8           | 44.4                            |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                              | 70                                                                                                                                                                                                                                                  | 5.3         | 0.6         | 34.4          | 164.1                           |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>620</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>47.5</b> | <b>24.2</b> | <b>90.3</b>   | <b>768.2</b>                    |
|             | <b>Итого за день</b>                        | <b>620</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>47.5</b> | <b>24.2</b> | <b>90.3</b>   | <b>768.2</b>                    |
|             |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |             |             |               |                                 |
|             | <b>Среда, 1 неделя</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |             |             |               |                                 |
|             | <b>Завтрак</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |             |             |               |                                 |

|         |                                          |            |             |             |              |              |
|---------|------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 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        |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>630</b> | <b>31.6</b> | <b>24.1</b> | <b>100.4</b> | <b>745.1</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>630</b> | <b>31.6</b> | <b>24.1</b> | <b>100.4</b> | <b>745.1</b> |
|         |                                          |            |             |             |              |              |
|         | <b>Четверг, 1 неделя</b>                 |            |             |             |              |              |
|         | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |              |              |
| 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        |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>640</b> | <b>30.2</b> | <b>22.4</b> | <b>97.4</b>  | <b>711.5</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>640</b> | <b>30.2</b> | <b>22.4</b> | <b>97.4</b>  | <b>711.5</b> |
|         |                                          |            |             |             |              |              |
|         | <b>Пятница, 1 неделя</b>                 |            |             |             |              |              |
|         | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |              |              |
| 54-2з   | Огурец в нарезке                         | 60         | 0.5         | 0.1         | 1.5          | 8.5          |
| 53-19з  | 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        |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>610</b> | <b>37.1</b> | <b>27</b>   | <b>83.7</b>  | <b>725.5</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>610</b> | <b>37.1</b> | <b>27</b>   | <b>83.7</b>  | <b>725.5</b> |
|         |                                          |            |             |             |              |              |
|         | <b>Понедельник, 2 неделя</b>             |            |             |             |              |              |

|         |                                                       |            |             |             |             |              |
|---------|-------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Завтрак</b>                                        |            |             |             |             |              |
| 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        |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                               | <b>680</b> | <b>34.8</b> | <b>33</b>   | <b>83.7</b> | <b>770.9</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                  | <b>680</b> | <b>34.8</b> | <b>33</b>   | <b>83.7</b> | <b>770.9</b> |
|         |                                                       |            |             |             |             |              |
|         | <b>Вторник, 2 неделя</b>                              |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                        |            |             |             |             |              |
| 54-6з   | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60         | 1.4         | 6.6         | 2.1         | 73.5         |
| 54-1г   | Макароны 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        |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                               | <b>620</b> | <b>32.5</b> | <b>23.5</b> | <b>87.8</b> | <b>692.5</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                  | <b>620</b> | <b>32.5</b> | <b>23.5</b> | <b>87.8</b> | <b>692.5</b> |
|         |                                                       |            |             |             |             |              |
|         | <b>Среда, 2 неделя</b>                                |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                        |            |             |             |             |              |
| 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                                        | 50         | 3.8         | 0.4         | 24.6        | 117.2        |
| Пром.   | Яблоко                                                | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 44.4         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                               | <b>610</b> | <b>46.4</b> | <b>21.9</b> | <b>83.8</b> | <b>716.9</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                  | <b>610</b> | <b>46.4</b> | <b>21.9</b> | <b>83.8</b> | <b>716.9</b> |
|         |                                                       |            |             |             |             |              |

|         |                                          |     |      |      |      |       |
|---------|------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
|         | 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 |