

Организация: МОБУ "СОШ п.Голубой Факел"

Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.09.2024 - 26.05.2025

Утверждаю

Директор школы

А.А. Батыргалиева

30.08.2024



№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		г		г		г		г		ккал	
	Понедельник, 1 неделя										
	Обед										
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10		0,1		7,3		0,1		66,1	
54-8с	Суп гороховый	250		8,4		5,7		20,3		166,4	
54-21м	Курица отварная	30		9,6		0,7		0,3		46,4	
П/Ф	Пельмени	200		18,6		24,5		24,6		392,9	
54-2Гн	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,8	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60		4		0,7		23,8		117,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	70		5,3		0,6		34,4		164,1	
	Итого за Обед	820		46,2		39,5		109,9		980,1	
	Итого за день	820		46,2		39,5		109,9		980,1	
	Вторник, 1 неделя										
	Обед										
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60		1,5		6,1		6,2		85,8	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		6		2,7		19,4		126,1	
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	230		28,5		7,2		20,2		259,4	
54-21Гн	Какао с молоком	200		4,7		3,5		12,5		100,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	90		6,8		0,7		44,3		211	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60		4		0,7		23,8		117,4	
	Итого за Обед	890		51,5		20,9		126,4		900,1	
	Итого за день	890		51,5		20,9		126,4		900,1	

Среда, 1 неделя										
Обед										
54-22с	Борщ с капустой и картофелем					250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая					180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины					80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-3соус	Соус красный основной					30	1	0,7	2,7	21,2
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный					50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед					870	39,5	27,1	124	898,4
	Итого за день					870	39,5	27,1	124	898,4
Четверг, 1 неделя										
Обед										
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)					250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-1г	Макароны отварные					180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-4м	Котлета из говядины					90	16,4	15,7	14,8	265,7
Пром.	Сок яблочный					200	1	0,2	20,2	86,6
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					860	40,1	30,3	151,7	1039,5
	Итого за день					860	40,1	30,3	151,7	1039,5
Пятница, 1 неделя										
Обед										
54-18с	Свекольник (со сметаной)					250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-12м	Плов с курицей					230	31,3	9,3	38,2	361,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов					200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный					60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Хлеб пшеничный					80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед					820	44,1	15,9	134,6	858,1

	Итого за день	820	44,1	15,9	134,6	858,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
П/Ф	Вареники	230	25,9	13	33,9	356
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	810	40,7	28,4	102,7	829,9
	Итого за день	810	40,7	28,4	102,7	829,9
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
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	840	42,6	30,3	129,8	962,1
	Итого за день	840	42,6	30,3	129,8	962,1
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-12м	Плов с курицей	230	31,3	9,3	38,2	361,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,8	88
	Итого за Обед	860	50,8	23,6	118,7	891
	Итого за день	860	50,8	23,6	118,7	891
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14,6	10,2	5,7	172,7
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	840	35,9	25,4	135,1	912,9
	Итого за день	840	35,9	25,4	135,1	912,9
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Обед	840	34,7	27,5	134,8	924,9
	Итого за день	840	34,7	27,5	134,8	924,9
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
		845	42,61	26,89	126,77	919,7
		845	42,6	26,9	126,8	919,7