

Утверждаю

Директор МБОУ "Алабайтальская ООШ"

И.И.Ахметзянов Приказ №30 от 18.07.2024 г.

меню 5-11 классы осень- зима

Возрастная категория от 12 до 18 лет Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.   г.		г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Про^.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	560	19.4	21.2	74.7	567.4
	Итого за день	560,	19.4	21.2	74.7	567.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7 ^ . »	76.1
54-Иг	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	705	31.1	17.4	90.5	642.7
	Итого за день	705	31.1	17.4	90.5	642.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	7.5	7.8	33.9	236.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40 '	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	550	15.2	20.7	80.6	570,3
	Итого за день	550	15.2	20.7	80,6	570.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1г	Макаронаты отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81.
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	640	27	24.4	99.9	727.5
	Итого за день	640	27	24.4	99.9	727.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-Пз	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-Иг	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	135.8



54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	639	25.3	35.1	67	684,9
	Итого за день	630	25.3	35.1	67	684.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1 з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гя	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	Итого за Завтрак	550	24.5	21.5	@6.2	\$75,6
	Итого за день	550	24,5	21.5	96.2	675,6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	15	8.5	47.9	311.5
54-2 5м	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	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	570	30,4	15.1	90.9	620.3
	Итого за день	570	39.4	15.1	99.9	628.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
5 4-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-4 5гк	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	670	31.4	23	102.3	741,9
	Итого за день	670	31.4		102.3	741.9
•	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
154-Юг (Картофель отварной в молоке		250	7.5	9.2	44.2	289.4
Г, , . (Котлета рыбная любительская Г ((минтай)		100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23гн (Кофейный напиток с молоком		200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	610	28.5	16,8	88.2	616.7
	Итого за день	610	28.5	16.8	88.2	616.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-13з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
{54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	550	19	22	78.6	587.5
	Итого за день	550	19	22	78.6	587.5