

Примерное меню МБОУ "Казанская СОШ" 2024-2025 учебный год_12-18

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					
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11.6	9.2	7	157.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
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 Обед	780	32.3	25.4	102.6	769.5
	Итого за день	780	32.3	25.4	102.6	769.5
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	770	28.2	22.6	103.1	728.3
	Итого за день	770	28.2	22.6	103.1	728.3
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Обед	750	35.7	30.8	78.6	735.5
	Итого за день	750	35.7	30.8	78.6	735.5
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9
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 Обед	700	31.1	28.4	87.7	729.8
	Итого за день	700	31.1	28.4	87.7	729.8
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	790	30.4	26.5	91.9	727

	Итого за день	790	30.4	26.5	91.9	727
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Обед	790	39.9	18.5	123.1	818.1
	Итого за день	790	39.9	18.5	123.1	818.1
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	750	29.8	26	101.1	757.4
	Итого за день	750	29.8	26	101.1	757.4
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	840	29.7	28.9	101.1	783.5
	Итого за день	840	29.7	28.9	101.1	783.5
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11.6	9.2	7	157.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
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 Обед	820	42.2	20.8	112.1	805
	Итого за день	820	42.2	20.8	112.1	805
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
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 Обед	820	28.8	28.4	120.8	853.8

	Итого за день	820	28.8	28.4	120.8	853.8
--	----------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------