

Организация: МБОУ "Алексеевская СОШ"  
 Название меню: Цикличное  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ «Алексеевская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ Н.М. Динер

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
119	Сарделька отварная	100	9,7	18,3	1,8	211
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	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,9</b>	<b>26,7</b>	<b>110,5</b>	<b>778,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>23,9</b>	<b>26,7</b>	<b>110,5</b>	<b>778,9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Котлета П/Ф	100	12,8	11,2	8,2	184,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>33</b>	<b>21,7</b>	<b>122,4</b>	<b>816,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>33</b>	<b>21,7</b>	<b>122,4</b>	<b>816,7</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
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	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>45,6</b>	<b>11,5</b>	<b>87,6</b>	<b>637,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>45,6</b>	<b>11,5</b>	<b>87,6</b>	<b>637,1</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	100	8,6	15,4	81,5	498,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,4</b>	<b>23,3</b>	<b>165</b>	<b>959,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>22,4</b>	<b>23,3</b>	<b>165</b>	<b>959,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-10р	Рыба тушеная (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28,9</b>	<b>18,5</b>	<b>110,5</b>	<b>724,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>28,9</b>	<b>18,5</b>	<b>110,5</b>	<b>724,5</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
119	Сарделька отварная	100	9,7	18,3	1,8	211
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>26,2</b>	<b>27</b>	<b>105,8</b>	<b>771</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>26,2</b>	<b>27</b>	<b>105,8</b>	<b>771</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
11а	Бедро куриное запечённое	100	36,1	7,5	2,1	220,7
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	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>49,9</b>	<b>16,6</b>	<b>102</b>	<b>757,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>49,9</b>	<b>16,6</b>	<b>102</b>	<b>757,2</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Котлета "Особенная"	100	12,8	11,2	8,2	184,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>28,1</b>	<b>20,3</b>	<b>109,2</b>	<b>731,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>28,1</b>	<b>20,3</b>	<b>109,2</b>	<b>731,9</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>52,3</b>	<b>12,9</b>	<b>115,3</b>	<b>786,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>52,3</b>	<b>12,9</b>	<b>115,3</b>	<b>786,7</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2с	Борщ с мясом курицы со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
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
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	100	8,6	15,4	81,5	498,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22,3</b>	<b>23,3</b>	<b>149,8</b>	<b>898,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>22,3</b>	<b>23,3</b>	<b>149,8</b>	<b>898,1</b>