

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
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	23,9	26,7	110,5	778,9
	Итого за день	650	23,9	26,7	110,5	778,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	33	21,7	122,4	816,7
	Итого за день	650	33	21,7	122,4	816,7
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	45,6	11,5	87,6	637,1
	Итого за день	650	45,6	11,5	87,6	637,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	22,4	23,3	165	959,4
	Итого за день	650	22,4	23,3	165	959,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	600	28,9	18,5	110,5	724,5
	Итого за день	600	28,9	18,5	110,5	724,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	26,2	27	105,8	771
	Итого за день	650	26,2	27	105,8	771
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	49,9	16,6	102	757,2
	Итого за день	650	49,9	16,6	102	757,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	28,1	20,3	109,2	731,9
	Итого за день	650	28,1	20,3	109,2	731,9
	Четверг, 2 неделя					

	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	52,3	12,9	115,3	786,7
	Итого за день	650	52,3	12,9	115,3	786,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	22,3	23,3	149,8	898,1
	Итого за день	650	22,3	23,3	149,8	898,1