

	Организация: БОУ "Нагорно-Ивановская СОШ"				Утверждаю:		
	Название меню: 5-11				Директор _____		
	Возрастная категория: от 12 до 18 лет				Гордеев Е.А.		
	Характеристика питающихся: Без особенностей				28.08.2024 года		
	Срок действия меню: 02.09.2024 - 30.05.2025						
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	
							г
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,3</b>	<b>22,7</b>	<b>83,2</b>	<b>641,8</b>	
<b>Обед</b>							
54-13з	Салат из свеклы отварной	150	2	6,7	11,4	114,2	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,1</b>	<b>24,5</b>	<b>162,5</b>	<b>963,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>49,4</b>	<b>47,2</b>	<b>245,7</b>	<b>1604,9</b>	
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113	
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>12,4</b>	<b>13,8</b>	<b>97,9</b>	<b>565,5</b>	
<b>Обед</b>							
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4,2	10,7	15,6	175,8	
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
54-9в	Булочка школьная	100	8,6	2,9	56,7	287,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>58,3</b>	<b>27,4</b>	<b>174,2</b>	<b>1177,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>70,7</b>	<b>41,2</b>	<b>272,1</b>	<b>1742,7</b>	
<b>Среда, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							

54-16к	Каша "Дружба"	210	5,2	6,2	25,2	177,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Повидло яблочное	100	0,4	0	65	261,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>8,8</b>	<b>6,5</b>	<b>116,3</b>	<b>559,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	180	3	18,2	17,3	244,6
54-18г	Макаронные изделия безглютеновые отварные	220	5,2	7,5	50,3	289
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,2</b>	<b>29,6</b>	<b>135,6</b>	<b>924,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>38</b>	<b>36,1</b>	<b>251,9</b>	<b>1483,9</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Пряник	100	5,9	4,7	75	365,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12,1</b>	<b>17,3</b>	<b>114,7</b>	<b>663,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-4с	Рассольник домашний	300	6,9	8,6	17,4	174,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31,7</b>	<b>25,9</b>	<b>157</b>	<b>987,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>43,8</b>	<b>43,2</b>	<b>271,7</b>	<b>1651,2</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,5	144,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>24,2</b>	<b>15,2</b>	<b>78,7</b>	<b>548,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-24з	Икра кабачковая	100	1,5	4,7	7,4	78
54-10г	Картофель отварной в молоке	300	9	11	53,1	347,3
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	100	2,8	3,3	77,3	350,1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>21,9</b>	<b>20</b>	<b>207,2</b>	<b>1096,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>46,1</b>	<b>35,2</b>	<b>285,9</b>	<b>1644,7</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горс	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	249,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>18,4</b>	<b>19,9</b>	<b>122,1</b>	<b>741,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	200	5,7	13,5	5,6	166,7
54-18г	Макаронны безглютенновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>39,9</b>	<b>42,4</b>	<b>119,8</b>	<b>1020,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>58,3</b>	<b>62,3</b>	<b>241,9</b>	<b>1762,1</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-2соус	Соус белый основной	100	2,7	3,8	4,3	62,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,4</b>	<b>16,9</b>	<b>84,4</b>	<b>580</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	150	2	6,7	11,4	114,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	80	18,6	23,6	0	286,6
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
Пром.	Сок абрикосовый	220	1,1	0	27,9	116,2
Пром.	Пряник	100	5,9	4,7	75	365,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>34</b>	<b>42,2</b>	<b>127,8</b>	<b>1027,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>56,4</b>	<b>59,1</b>	<b>212,2</b>	<b>1607,4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5	117
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,5</b>	<b>17,8</b>	<b>100,2</b>	<b>658,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	150	1,4	15,3	10,7	185,7
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>21,2</b>	<b>33,8</b>	<b>146</b>	<b>972,1</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>45,7</b>	<b>51,6</b>	<b>246,2</b>	<b>1630,6</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Повидло яблочное	50	0,2	0	32,5	130,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>35,2</b>	<b>9</b>	<b>121,5</b>	<b>707,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	150	3,8	15,2	15,6	214,4
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>35,1</b>	<b>42,3</b>	<b>128,5</b>	<b>1036,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>70,3</b>	<b>51,3</b>	<b>250</b>	<b>1743,8</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Пряник	100	5,9	4,7	75	365,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14,9</b>	<b>11</b>	<b>123,7</b>	<b>653,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7,5	9,2	44,2	289,4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	150	19,2	6,1	9,2	168,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Пром.	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	415,8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>41,8</b>	<b>26,5</b>	<b>187,6</b>	<b>1155,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>56,7</b>	<b>37,5</b>	<b>311,3</b>	<b>1809,2</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводь</b>	<b>Энергети</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>576,5</b>	<b>19,92</b>	<b>15,01</b>	<b>104,27</b>	<b>632</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>800</b>	<b>33,62</b>	<b>31,46</b>	<b>154,62</b>	<b>1036,05</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1376,5</b>	<b>53,5</b>	<b>46,5</b>	<b>258,9</b>	<b>1668,1</b>







**чешская ценность**