

Организация: МКОУ Андреевская СОШ  
 Название меню: 5-11 класс  
 Возрастная категория: от 11 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 01.09.2022 - 31.05.2023

Утверждаю:  
 Директор школы:  
 29.08.2022 год



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9,7	7,7	5,9	131,2
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>765</b>	<b>22,1</b>	<b>18,9</b>	<b>102,9</b>	<b>669,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>765</b>	<b>22,1</b>	<b>18,9</b>	<b>102,9</b>	<b>669,5</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами						
54-6з	огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>30,9</b>	<b>35,1</b>	<b>63,2</b>	<b>691,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>30,9</b>	<b>35,1</b>	<b>63,2</b>	<b>691,3</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5

54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,7</b>	<b>15,3</b>	<b>87,7</b>	<b>562,9</b>
	Итого за день	590	18,7	15,3	87,7	562,9
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>25,2</b>	<b>24,2</b>	<b>86,2</b>	<b>664,1</b>
	Итого за день	620	25,2	24,2	86,2	664,1
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	85	7,6	5,7	7,2	111
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>24,5</b>	<b>19</b>	<b>94</b>	<b>646,3</b>
	Итого за день	635	24,5	19	94	646,3
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2

Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>18,6</b>	<b>16,3</b>	<b>87,7</b>	<b>571,2</b>
	Итого за День	630	18,6	16,3	87,7	571,2
	<b>Понедельник, 2 недели</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,7	10,6	59,9	389,5
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>27,5</b>	<b>18,8</b>	<b>103,6</b>	<b>691,8</b>
	Итого за День	605	27,5	18,8	103,6	691,8
	<b>Вторник, 2 недели</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1о	Омлет натуральный	220	18,6	26,4	4,8	330,7
54-22гн	Какао с молоком гущеным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>30</b>	<b>30,9</b>	<b>70,9</b>	<b>680,8</b>
	Итого за День	620	30	30,9	70,9	680,8
	<b>Среда, 2 недели</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблокам	100	1,4	10,1	6	120,9
54-2бг	Рис с овощами	200	4,3	7,6	34,7	223,7
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	80	12,9	8,8	2,3	140,1
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4

<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>23,6</b>	<b>27,3</b>	<b>82,4</b>	<b>669,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>23,6</b>	<b>27,3</b>	<b>82,4</b>	<b>669,9</b>
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Банан	180	2,7	0,9	37,8	170,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>29,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90,1</b>	<b>671,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>29,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90,1</b>	<b>671,2</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>21,2</b>	<b>14,1</b>	<b>94,6</b>	<b>591,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>21,2</b>	<b>14,1</b>	<b>94,6</b>	<b>591,8</b>
<b>Суббота, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	20,5	333,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>40,3</b>	<b>18,2</b>	<b>74,9</b>	<b>624</b>
<b>Итого за день</b>		<b>680</b>	<b>40,3</b>	<b>18,2</b>	<b>74,9</b>	<b>624</b>

Масса      Белки      Жиры      Углеводы      Энергетическая ценность

	г	г	г	г	ккал	
Средние показатели за Завтрак	638,75	25,98	21,64	86,52		644,57
Средние показатели за период	638,8	26	21,6	86,5		644,6