

Организация: МКОУ Андреевская СОШ
 Название меню: меню 5 -11 класс 2024-2025
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025



Утверждаю
 Директор МКОУ Андреевской СОШ
 А.Н. Довыдович

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Завтрак		600	23,4	19,3	79	583,6
Итого за день		600	23,4	19,3	79	583,6
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4
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 Завтрак		600	20,5	16,8	79,3	549,9
Итого за день		600	20,5	16,8	79,3	549,9
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,7	10,6	59,9	389,5
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Сырок творожный	30	2,7	6,9	5,6	95,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

	Итого за Завтрак	600	33,9	32,8	85,4	771,6
	Итого за день	600	33,9	32,8	85,4	771,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
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	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	630	17,7	15,6	90	571,1
	Итого за день	630	17,7	15,6	90	571,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	600	28,7	22,6	57,3	546
	Итого за день	600	28,7	22,6	57,3	546
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	250	8,9	8,2	54,7	328
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	615	22,6	16,4	96,9	625,1
	Итого за день	615	22,6	16,4	96,9	625,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	34,1	29,5	70,7	684,3
	Итого за день	550	34,1	29,5	70,7	684,3

Среда, 2 неделя

Завтрак

П/Ф	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	650	29,6	29,6	95,8	767,7
	Итого за день	650	29,6	29,6	95,8	767,7

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-6г	Рис отварной	230	5,5	7,4	55,9	312,1
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
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	630	42,7	11,7	85,7	619,3
	Итого за день	630	42,7	11,7	85,7	619,3

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
54-1в	Ватрушка творожная	100	16,5	20,6	30	371,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	600	29,2	28,7	86,2	719,8
	Итого за день	600	29,2	28,7	86,2	719,8

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	607,5	28,24	22,3	82,63	643,84
Средние показатели за период	607,5	28,2	22,3	82,6	643,8

B1 мг	B2 мг	A мкг	D рет.эк мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	
	0,3	0,32	0	0,19	28,14	747,85	0	277,23	116,89	378,55	5,69	53,74
	0,3	0,3	0	0,2	28,1	747,9	0	277,2	116,9	378,6	5,7	53,7

Se	F
МКГ	МКГ
19,41	119,21
19,4	119,2