

Этбергидан:
Директор Школы Чаравска
СОШ

основное организационное меню 2024-2025

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	70	0.8	0.1	2.7	15
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		640	38.1	12.8	89.8	626.9
Итого за день		640	38.1	12.8	89.8	626.9
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-2м	Гуляш из говядины	150	25.5	24.8	5.8	348.2
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	18.9	75.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Итого за Завтрак		550	35.8	29.6	77.8	720.9
Итого за день		550	35.8	29.6	77.8	720.9
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	70	1.1	0.1	6.1	29.4
54-3м	Голубцы ленивые	250	21.1	19.1	16	320.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		600	28	20	64	549
Итого за день		600	28	20	64	549
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	230	31.9	17	14.5	338.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Завтрак		620	40	21	78.2	661.2
Итого за день		620	40	21	78.2	661.2
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	70	0.6	0.1	1.8	9.9

54-6г	Рис отварной	100	2.4	3.2	24.3	135.7
54-21м	Курица отварная	210	67.5	5.1	2.3	325.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	610	74.9	9.2	68.3	654.2
	Итого за день	610	74.9	9.2	68.3	654.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	630	21.9	15.9	102.1	638.9
	Итого за день	630	21.9	15.9	102.1	638.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	600	34	10	83.1	558.4
	Итого за день	600	34	10	83.1	558.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	100	2.9	3.5	20.3	124.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200	27.7	14.8	12.6	294.5
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	18.9	75.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	590	35.4	23.2	79.6	668.2
	Итого за день	590	35.4	23.2	79.6	668.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-21м	Курица отварная	200	64.3	4.9	2.2	309.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	630	73.7	9	64.4	632.9
	Итого за день	630	73.7	9	64.4	632.9
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-2м	Гуляш из говядины	150	25.5	24.8	5.8	348.2
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	550	39.8	33	68.1	728
	Итого за день	550	39.8	33	68.1	728

Повар: Ивон Иванова И. В.