

УТВЕРЖДАЮ

директор БОУ "Шуховская средняя школа"

_____ Е. В. Прядина

" ____ " _____ 2024 год

Организация: БОУ "Шуховская средняя школа"

Название меню: Меню горячих завтраков и обедов (основное, 5-11 класс)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 03.09.2024 - 30.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сок ананасовый	100	0,3	0,1	11,8	49,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	560	17,9	14,2	91,4	565,2
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
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	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	750	35,9	15,1	114,9	738,6
	Итого за день	1310	53,8	29,3	206,3	1303,8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	560	12,2	6,8	89,9	469,7
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	700	39,7	14,7	104,7	710
	Итого за день	1260	51,9	21,5	194,6	1179,7
	Среда, 1 неделя					

	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
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
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
	Итого за Завтрак	520	16,6	9,6	98,8	547,2
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Обед	870	32,5	31,3	100,9	814,8
	Итого за день	1390	49,1	40,9	199,7	1362
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
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.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	550	16,5	7,8	91,8	503,9
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
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 Обед	790	39,4	29,8	135	965,7
	Итого за день	1340	55,9	37,6	226,8	1469,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сок апельсиновый	150	1,1	0,2	19,8	84,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	610	17,6	13,5	95,9	574,8
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3

54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	Итого за Обед	780	50,5	13,6	99,3	721,9
	Итого за день	1390	68,1	27,1	195,2	1296,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	650	14,1	10,7	104,8	572,8
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
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 Обед	800	38,2	30,1	134	959,6
	Итого за день	1450	52,3	40,8	238,8	1532,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
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
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
	Итого за Завтрак	520	18,4	11,1	99,4	571
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
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
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Обед	910	30,8	22,4	109,7	763,5
	Итого за день	1430	49,2	33,5	209,1	1334,5
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
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.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	600	14,6	7	101,9	529,9
	Обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	750	37,1	14,2	109,8	716,2
	Итого за день	1350	51,7	21,2	211,7	1246,1
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
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.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	600	18,4	9,9	97,9	554,3
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	230	25,3	25,3	15,3	390,4
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 Обед	730	41,7	32,2	84,8	796,5
	Итого за день	1330	60,1	42,1	182,7	1350,8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
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.	Сок персиковый	100	0,3	0	16,5	67,2
	Итого за Завтрак	550	16	7,7	101	537,2
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	70	0,8	6,3	4,7	78,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
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	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	820	29	33,4	87,2	765,3
	Итого за день	1370	45	41,1	188,2	1302,5