

Утверждаю
 Директор МБОУ «ССОШ №1»
 _____ С.В. Нефедова
 Приказ № 68-д от 19.08.2024г.

Меню обед 5-11 классы сезон осень-зима

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					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-2г	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	920	36.5	33.3	110.2	887.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.02	
	Итого за день	920	36.5	33.3	110.2	887.2
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	90	5.9	1.1	35.6	176
	Итого за Обед	970	56.4	22.4	128.2	939
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.27	
	Итого за день	970	56.4	22.4	128.2	939
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	970	43.2	42.7	144.5	1135.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.34	
	Итого за день	970	43.2	42.7	144.5	1135.2
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13.1	7.5	2.9	131.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	950	42.2	32.4	127.8	971.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	3.03	
	Итого за день	950	42.2	32.4	127.8	971.8
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	920	40.8	45.8	111.5	1021.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	2.73	
	Итого за день	920	40.8	45.8	111.5	1021.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	13.7	4.8	18.6	172.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	950	43.3	36.2	123.3	992.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.85	
	Итого за день	950	43.3	36.2	123.3	992.4
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	880	46.6	32.5	121.4	964.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	2.61	
	Итого за день	880	46.6	32.5	121.4	964.5
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	890	53.3	31.6	110.1	939.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	2.07	
	Итого за день	890	53.3	31.6	110.1	939.7
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	850	43.4	31.6	91.6	823.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	2.11	
	Итого за день	850	43.4	31.6	91.6	823.8
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	150	1.8	13.4	10	167.8
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	1020	61.4	30.3	113.4	971.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	1.85	
	Итого за день	1020	61.4	30.3	113.4	971.2

