

Организация: МБОУ "Коровинская СОШ"

Название меню: Десятидневное меню 12-18 лет на 2 полугодие 2023-2024 год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 09.01.2024 - 30.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводь г
Понедельник, 1 неделя					
Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4
Пром.	Банан	140	2,1	0,7	29,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1
Итого за Завтрак		685	28,1	25,7	102,5
Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Итого за Обед		950	35	31,3	118,9
Итого за день		1635	63,1	57	221,4
Вторник, 1 неделя					
Завтрак					
54-15з	Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,2

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3
	Итого за Завтрак	620	36,2	24,1	87,4
	Обед				
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	15,4	4,9	7,3
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Обед	990	34,1	33,1	113,6
	Итого за день	1610	70,3	57,2	201
	Среда, 1 неделя				
	Завтрак				
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8
	Итого за Завтрак	630	25,3	26,4	57,6
	Обед				
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
	Итого за Обед	920	36,4	27,4	115,5
	Итого за день	1550	61,7	53,8	173,1

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,4	7	25,6
54-1т	Запеканка из творога	100	19,8	7,1	14,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1
	Итого за Завтрак	650	32	15,1	102,1

Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Обед	975	43,1	26,5	135,8
	Итого за день	1625	75,1	41,6	237,9

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	600	28,1	18,4	79
	Обед				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
	Итого за Обед	900	41	37	117,2
	Итого за день	1500	69,1	55,4	196,2

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	715	32	29,9	93,6
	Обед				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4
	Итого за Обед	880	49,1	22,7	120,4
	Итого за день	1595	81,1	52,6	214

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1
Итого за Завтрак		670	30,2	14,5	89,1

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6,4	7,2	13,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8
54-24м	Шницель из курицы	120	22,9	5,2	16
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Итого за Обед		1005	45,4	23,8	132,9
Итого за день		1675	75,6	38,3	222

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8
Итого за Завтрак		670	25,4	20,2	86,9

Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3
--------	--	----	-----	-----	-----

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5
54-7м	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Обед	905	48,7	33,5	112,1
	Итого за день	1575	74,1	53,7	199

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5
	Итого за Завтрак	670	26	25,3	63,1

Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20
	Итого за Обед	930	51,7	22,9	100,3
	Итого за день	1600	77,7	48,2	163,4

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4

54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4
	Итого за Завтрак	720	28,4	26,5	87,9
	Обед				
54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Обед	950	38,9	23,4	136,2
	Итого за день	1670	67,3	49,9	224,1

	Масса	Белки	Жиры	Углеводь
	г	г	г	г
Средние показатели за Завтрак	663	29,17	22,61	84,92
Средние показатели за Обед	940,5	42,34	28,16	120,29
Средние показатели за период	1603,5	71,5	50,8	205,2

Директор МБОУ
«Коровинская СОШ»

_____. Н.П.
Солдаткина

Энергетическая ценность
ккал

107,5

272,8

56,6

26,8

132,3

51,2

105,5

752,7

17,1

145,1

208,4

221,9

31,2

81

51,2

140,6

896,5

1649,2

95,2

280,4
151,6
100,4
25,6
58,6
711,8

123,8
138
244,2
134,7
46,5
9
51,2
140,6
888
1599,8

14,8
300,7
50,9
105,5
42,7
53,3
567,9

14,1
149,5
224,5
232,1
41,6

140,6
51,2
853,6
1421,5

186,8
200,8
26,8
59,8
57,9
35
105,5
672,6

117,2
115,3
236,2
168,6
35,3
81
59,8
140,6
954
1626,6

231,5
112,3
59,6
86

34,2
70,3
593,9

89,5
166,4
280,4
209,3
27,9
140,6
51,2
965,3
1559,2

107,5
343,6
56,6
100,4
42,7
49
70,3
770,1

108,7
149,5
393,3
21,4
140,6
68,3
881,8
1651,9

17,1
262,4
151,6
27,9
42,7
105,5
607,2

14,1
144,5
208,4
202,4
59,6
81
76,9
140,6
927,5
1534,7

107,5
234,2
86
105,5
42,7
53,3
629,2

93,8

138
245,8
295,2
35,3
41,6
25,6
70,3
945,6
1574,8

14,8
300,7
26,8
140,6
51,2
49
583,1

111,9
144,6
282
9
164,1
102,5
814,1
1397,2

14,1
231,5

221,9
59,6
27,9
105,5
42,7
703,2

17,1
156,9
236,2
176,7
81
102,5
140,6
911
1614,2

Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
ккал	мг	мг	мкг	рет.э мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
659,17	0,36	0,5	0	0,99	26,48	930,38	0	403,57	133,44	494,51	6,34
903,74	0,49	0,36	0	0,65	27,52	1192,69	0	310,58	173,96	530,23	8,06
1562,9	0,9	0,9	0	1,6	54	2123,1	0	714,2	307,4	1024,7	14,4

I	Se	F
МКГ	МКГ	МКГ
84,1	33,94	223,87
112,02	36,92	329,38
196,1	70,9	553,3