

Меню 2024-2025

Организация: МБОУ "Мокшинская СОШ"

Название меню: меню для 5-11 классов

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ техн.карты	№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
		Неделя 1 Понедельник					
		Завтрак					
19	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
30	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
		Итого за Завтрак	400	12.6	9.6	56.5	362.5
		Обед					
16	54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
23	134	Капуста тушеная с мясом (мясной консервы "Говядина")	200	8.7	18.3	13.9	254.7
27	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	680	20.5	23.5	77.8	604.3
		Итого за день	1080	33.1	33.1	134.3	966.8
		Неделя 1 Вторник					
		Завтрак					
15	54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
28	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Завтрак	480	18.3	13.6	88.2	548.4
		Обед					
12	54-9с	Суп фасолевый	200	4.1	4	14	108.3
21	54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
25	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	16.5	6.9	6.1	152.5
32	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	720	30.8	16.3	115.7	732.8
		Итого за день	1200	49.1	29.9	203.9	1281.2
		Неделя 1 Среда					
		Завтрак					
18	54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4

29	54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Завтрак	480	17.9	10.7	95.6	550.3
		Обед					
9	54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.9	4.3	11.2	90.7
24	401	Жаркое по-домашнему с мясной консервы "Говядина"	200	7.9	9.7	19.4	196.6
27	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	680	16.1	14.7	76.6	502.7
		Итого за день	1160	34	25.4	172.2	1053
		Неделя 1 Четверг					
		Завтрак					
1	54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
31	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Завтрак	480	12.2	6.4	78.8	422.1
		Обед					
7	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.7	4.9	5.3	72.5
19	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
22	437	: Гуляш из мясной консервы "Говядина"	90	6.6	9.5	4.2	129
32	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	720	23.1	21.3	104.6	703.7
		Итого за день	1200	35.3	27.7	183.4	1125.8
		Неделя 1 Пятница					
		Завтрак					
11	54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
30	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Завтрак	480	13.2	6.2	65.9	372.6
		Обед					
10	145	Плов с мясными консервами "Говядина"	200	9	12.4	34.4	284.8
5	54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1.9	5.1	13.2	106.7
27	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	680	17.2	18.2	93.6	606.9
		Итого за день	1160	30.4	24.4	159.5	979.5
		Неделя 2 Понедельник					
		Завтрак					
14	54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
28	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Завтрак	480	15.3	9.2	75.9	447.7
		Обед					
2	54-27с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	5.9	6.8	12.5	134.4

18	54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
26	П/Ф	Котлеты Домашние	90	11.6	9.2	7	157.4
32	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	720	29.4	21.5	111.5	757.1
		Итого за день	1200	44.7	30.7	187.4	1204.8
		Неделя 2 Вторник					
		Завтрак					
4	54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
30	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Завтрак	480	15.8	10.9	86.6	508.7
		Обед					
6	54-25с	Суп гороховый	200	4.1	2.2	14.5	94.3
19	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
22	437	: Гуляш из мясной консервы "Говядина"	90	6.6	9.5	4.2	129
27	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	720	25.2	18.7	100.6	672.4
		Итого за день	1200	41	29.6	187.2	1181.1
		Неделя 2 Среда					
		Завтрак					
11	54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
31	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Завтрак	480	11.8	5.1	63.7	348.5
		Обед					
5	54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1.9	5.1	13.2	106.7
24	401	Жаркое по-домашнему с мясной консервы "Говядина"	200	7.9	9.7	19.4	196.6
32	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	680	16.4	15.4	91.8	571.8
		Итого за день	1160	28.2	20.5	155.5	920.3
		Неделя 2 Четверг					
		Завтрак					
3	54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
29	54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Завтрак	480	18	13.4	86	536.9
		Обед					
8	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.8	5	10.1	92.3
20	54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
25	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	16.5	6.9	6.1	152.5
27	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5

		Итого за Обед	720	27.7	17.9	82	599.6
		Итого за день	1200	45.7	31.3	168	1136.5
		Неделя 2 Пятница					
		Завтрак					
13	54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
31	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Завтрак	480	11.6	6	74.5	398.8
		Обед					
6	54-25с	Суп гороховый	200	4.1	2.2	14.5	94.3
18	54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
22	437	: Гуляш из мясной консервы "Говядина"	90	6.6	9.5	4.2	129
32	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	720	22.6	17.2	110.7	688.6
		Итого за день	1200	34.2	23.2	185.2	1087.4