



Организация: MAOU "Шарлыкская СОШ №2"
 Название меню: Меню для 5-11 классов
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.12.2024

№ рецепту	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
		г	г	г	г	ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	440	16,6	13,1	66,6	450,7
	Итого за день	440	16,6	13,1	66,6	450,7
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	435	15	21,1	62,5	500
	Итого за день	435	15	21,1	62,5	500
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	435	6,2	14,6	44	331,9
	Итого за день	435	6,2	14,6	44	331,9
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-4м	Котлета из говядины	50	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,6
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	525	22,6	20,8	74,9	578
	Итого за день	525	22,6	20,8	74,9	578
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-1г	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
648	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экс	200	0	0	30,1	120,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	465	14,3	13,2	87,9	527
	Итого за день	465	14,3	13,2	87,9	527
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	435	13,2	16	66,7	463,1
	Итого за день	435	13,2	16	66,7	463,1
Вторник, 2 неделя						

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	435	11,3	16,8	49,2	392,3
	Итого за день	435	11,3	16,8	49,2	392,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,8	0,6	2,2	17,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	470	14,5	13,3	63,4	431,7
	Итого за день	470	14,5	13,3	63,4	431,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-4м	Котлета из говядины	50	13,7	13	12,3	221,4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	520	22,3	20,7	72,3	565
	Итого за день	520	22,3	20,7	72,3	565
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	455	7,1	15,2	56,5	389,7
	Итого за день	455	7,1	15,2	56,5	389,7
	ИТОГО за 10 дней:					
	ИТОГО за 1 день:					
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	461,5	14,31	16,48	64,4	462,94
	Средние показатели за период	461,5	14,3	16,5	64,4	462,9

Ст. повар



Кирман М.В.