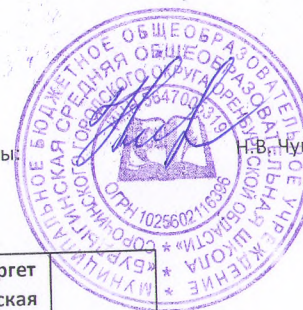


Организация: МБОУ "Бурдыгинская СОШ"
 Название меню: Двенадцати дневное 5-11 класс
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет(5-11 класс)
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 30.05.2024

Утверждаю:
 Директор школы:

Н.В. Чуносова



№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-25хн	Чай с сахаром	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	630	29,8	24,1	94,9	715,5
	Итого за день	630	29,8	24,1	94,9	715,5
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	16,8	20,5	79	568,4
	Итого за день	550	16,8	20,5	79	568,4
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	630	25,3	22,7	98,7	700,4
	Итого за день	630	25,3	22,7	98,7	700,4
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке					
54-9к	Каша "Дружба"	30	7	8,9	0	107,5
54-2гн	Кисель из клюквы	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	200	3	1	42	189
	Итого за день	670	21,8	21,5	102,4	689,9
		670	21,8	21,5	102,4	689,9
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные					
54-2м	Гуляш из отварной птицы	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	80	13,6	13,2	3,1	185,7
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Яблоко	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за день	620	24,6	20,5	96,1	667,3
		620	24,6	20,5	96,1	667,3
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре					
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-21гн	Компот из сухофруктов	150	20,8	11,1	9,4	220,9
Пром.	Банан	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за день	690	33	22,4	77,8	645,3
		690	33	22,4	77,8	645,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая					
54-4м	Котлета из говядины	200	11	8,5	47,9	311,6
54-3соус	Соус красный основной	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн	Чай с сахаром	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за день	680	33,1	25,9	101,4	771
		680	33,1	25,9	101,4	771
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Банан	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	690	25,1	28,6	75,2	659,2
	Итого за день	690	25,1	28,6	75,2	659,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
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
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Завтрак	680	40,3	11,6	84,6	604,5
	Итого за день	680	40,3	11,6	84,6	604,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	570	23,8	24,4	68,3	586,8
	Итого за день	570	23,8	24,4	68,3	586,8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	640	33,7	9,4	114,7	678,4
	Итого за день	640	33,7	9,4	114,7	678,4
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20,8	11,1	9,4	220,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	700	43,8	21	93,9	739,9
	Итого за день	700	43,8	21	93,9	739,9

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергети ккал	V1 мг	V2 мг	A мкг	D рет.эк мкг	C мкг	C мг
Средние показатели за Завтрак	645,83	29,26	21,05	90,58	668,88	0,35	0,34	0	0,43	40,22	
Средние показатели за период	645,8	29,3	21,1	90,6	668,9	0,4	0,3	0	0,4	40,2	