

ср 38

Согласовано
 Директор МБОУ Сокольская СШ
 А.А. Чернова
 Школа МБОУ Сокольская СШ
 Возрастная категория 12-18 лет

Утвердил: должность Директор ООО "Тереза"
 фамилия Катков В.Г.
 дата 30.08.2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная с маслом	210	8	4	30	208	174/17	16,52
			гор.напиток	Какао	200	4	6	26	125	383/17	12,2
			хлеб	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
			фрукты								
				Йогурт	100	4	2,8	31	112		31,5
				Сыр	20	4,6	5,9	11	71		20,82
				<i>итого</i>			565	23,8	19,1	118	610
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью с мясом	250	10	8	11	127	82/17	16,14
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	120	16,9	19,5	22	239	278/17	37,64
			гарнир	Греча отварная	150	6,1	9	34,2	277	302/17	14,9
			напиток	Кисель ягодный	200	1	0,1	24,5	115	350/17	12,59
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,8	0,75	14	69		2,2
				Огурец свежий	50	0	2,8	6	34,8		6,53
				<i>итого</i>			810	35,8	40,15	111,7	861,8
1	1	Итого за день:			1375	59,6	59,25	229,7	1471,8		175
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами	140	12	12,9	11,5	119	229/17	32,82
				Рис отварной с маслом	185	4,2	6,8	22,9	252	304/17	12,87
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	25	81	378/17	2,2
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1,2	0,5	9	46		1,1
			фрукты	Яблоко	180	1,5	1,5	15	70,5		27
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
				Огурец свежий	40	0	2,8	6	34,8		5,05
	<i>итого</i>			805	23,6	25,7	109,4	697,3		85	
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом	250	12,1	10,2	9,6	132	88/17	15,87
			2 блюдо	Биточки мясные с соусом	130	15,4	17,8	20,5	236	268/17	48,58
			гарнир	Макароны отварные с маслом	185	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	10,1
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1,5	1	35	114	342/17	8,2
				Огурец свежий	40	0	2,8	6	34,8		5,05
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
				<i>итого</i>			845	36,8	38,4	127,5	817,3
1	2	Итого за день:			1650	60,4	64,1	236,9	1514,6		175



1	3	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс куриный	90	12	11	11	189	295/17	40,42
				Греча отварная	155	6,1	9	34,2	277	302/17	10,67
			напиток	Сок	200	1	0	20	86		10,1
			фрукты	Огурец свежий	40	1	1	10	47		5,05
			хлеб пшен.								
			конд.изд.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
				Печенье	40	3,4	4,4	36	164		14,8
	<i>итого</i>		565	26,7	25,8	131,2	857		85		
1	3	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	250	14,2	11,1	9,5	143	99\17	16,01
			2 блюдо	Биточек куриный	90	12	14,5	12	195	295/17	40,59
			гарнир	Рагу овощное	180	4,3	6,1	29	175	143/17	12,5
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348/17	11,2
				Зеленый горошек	30	6,4	1,8	28	119		7,5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
	<i>итого</i>		790	42,3	39,5	122,5	849		90		
1	3	Итого за день:			830	45,7	43,9	158,5	1013		104,8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом	110	11	14	30	212	278/17	35,64
				Макароны отварные с маслом	185	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	10,1
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	4	6	26	125	349/17	7,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	94		3,96
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,2	0,5	9	46		1,1
			фрукты	Яблоко	180	1,5	1,5	15	70,5		27
	<i>итого</i>		735	26,3	27,5	138,4	756		85		
1	4	Обед									
			1 блюдо	Суп овощной с мясом	250	12,9	10,8	11,8	146	87/17	15,38
			2 блюдо	Плов из говядины	200	20,4	23,9	69,7	263	265/17	46,96
			гарнир								
			напиток	Кисель ягодный	200	1	0,1	24,5	115	350/17	12,59
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
	Кондитерское изделие	40	3,4	4,4	36	164		12,87			
	<i>итого</i>		730	40,1	40,2	160	780		90		
1	4	Итого за день:			1465	66,4	67,7	298,4	1536		175

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с соусом	205	6,1	16,8	36,2	298,8	202/17	66,74
				Яйцо вареное	40	10,2	4,6	10	63		11
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	25	81	378/17	2,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	94		3,96
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,2	0,5	9	46		1,1
			фрукты								
			<i>итого</i>		505	22,2	23,1	100,2	582,8		85
1	5	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с мясом	250	9	8,1	14,7	167	82/17	15,88
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	180	21,2	22,2	64,3	350	259/17	37,72
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	4	6	26	125	349/17	7,2
				Яблоко	180	1,5	1,5	15	70,5		27
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
			<i>итого</i>		850	38,1	38,8	138	804,5		90
1	5	Итого за день:			1355	60,3	61,9	238,2	1387,3		175
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба" с маслом	210	8	4	30	208	174/17	18,02
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4	6	26	125	379/17	10,7
			хлеб	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
			фрукты								
				Йогурт	100	4	2,8	31	112		31,5
				Сыр	20	4,6	5,9	11	71		20,82
			<i>итого</i>		570	22,8	19,1	118	610		85
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом и мясом	250	12,1	9,2	16,3	175	82/17	16,8
			2 блюдо	Котлеты рыбные	100	12	12,9	11,5	119	370/17	38,63
			гарнир	Рис отварной с маслом	185	4,2	6,8	22,9	252	304/17	13,6
			напиток	Компот из кураги	200	3	5	26	125	348/17	11,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
				Огурец свежий	50	1	1	10	47		7,57
			<i>итого</i>		825	34,7	35,9	104,7	810		90
2	1	Итого за день:			1395	57,5	55	222,7	1420		175

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные	80	12	12,9	11,5	119	370/17	29,81
				Картофельное пюре	185	4,2	6,8	22,9	108	312/17	13,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	25	81	378/17	2,2
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	20	1,2	0,5	9	46		1,1
			фрукты	Яблоко	180	1,5	1,5	15	70,5		27
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
				Икра кабачковая	30	0	2,8	16	34,8		7,43
	<i>итого</i>			705	23,6	25,7	119,4	553,3		85	
2	2	Обед	1 блюдо	Рассольник с мясом	250	5,2	9,4	22	122	96/17	15,65
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	23,6	18,5	16,2	132	260/17	45,71
			гарнир	Греча отварная	155	6,1	9	34,2	277	302/17	10,67
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1,5	1	35	114	342/17	8,2
				Огурец свежий	50	0,9	0,9	9	45		7,57
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
				<i>итого</i>			795	39,7	39,8	134,4	782
2	2	Итого за день:			1500	63,3	65,5	253,8	1335,3		175
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из курицы	85	12	11	11	189	295/17	43,8
				Макароны отварные с маслом	185	6,1	9	24,2	242	203/17	10,1
			напиток	Сок	200	1	0	20	86		10,1
			хлеб рж.	Хлеб	20	1,2	0,5	9	46		1,1
			фрукты								
			хлеб пшен.	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
			конд.изд.	Кондитерское изделие	50	3,4	5,2	36	164		15,94
	<i>итого</i>			585	26,9	26,1	120,2	821		85	
2	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	250	8,4	8,9	28	125	99/17	16,19
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	130	11	14	30	212	278/17	42,64
			гарнир	Рагу овощное	180	4,3	6,1	29	175	143/17	12,2
			напиток	Компот из сухофруктов	200	4	6	26	125	349/17	7,2
				Огурец свежий	60	0,9	0,9	9	45		9,57
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
				<i>итого</i>			860	31	36,9	140	774
2	3	Итого за день:			1445	57,9	63	260,2	1595		175

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая на молоке с маслом	205	11	14	30	212	174/17	18,02
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4	6	26	125	379/17	10,7
			хлеб	Батон	40	3,2	0,4	20	94		3,96
				Йогурт	100	4	2,8	31	112		31,5
				Сыр	20	4,6	5,9	11	71		20,82
			фрукты								
			<i>итого</i>		565	26,8	29,1	118	614		85
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью с мясом	250	10	8	11	127	82/17	15,44
			2 блюдо	Котлеты мясные	80	19,6	15,1	32	215	268/17	41,52
			гарнир	Сложный гарнир	150	12,8	8,5	41	172	142/17	13,2
			напиток	Кисель ягодный	200	1	0,1	24,5	115	350/17	12,59
				Огурец свежий	40	0,9	0,9	9	45		5,05
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
			<i>итого</i>		760	46,7	33,6	135,5	766		90
2	4	Итого за день:			1325	73,5	62,7	253,5	1380		175
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	185	6,1	12,8	36,2	278,8	202/17	10,1
				Яйцо вареное	40	10,2	4,6	10	63		11
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	25	81	378/17	2,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	94		3,96
				Хлеб ржаной	20	1,2	0,5	9	46		1,1
			фрукты	Сыр	30	4,6	5,9	11	71		29,64
				Яблоко	180	1,5	1,5	15	70,5		27
<i>итого</i>		695	28,3	27	126,2	704,3		85			
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с курицей	250	8,7	9,6	17,5	125	82/17	14,81
			2 блюдо	Котлеты рубленые куриные	90	18,9	16,6	28,6	198	295/17	46,12
			гарнир	Макароны отварные с маслом	185	6,1	9	24,2	242	203/17	10,1
			напиток	Компот из свежих яблок	200	1,5	1	35	114	342/17	8,2
				Огурец свежий	60	0,9	0,9	9	45		8,57
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,4	1	18	92		2,2
			<i>итого</i>		825	38,5	38,1	132,3	816		90
2	5	Итого за день:			1520	66,8	65,1	258,5	1520,3		175
Среднее значение за период:					1386	61,14	60,815	241,04	1417,33		167,98