

МБОУ СОШ с.Хрущевка

директор

фамилия

Попова Л.И.

12-15 лет

30	5	2025
----	---	------

день месяц год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледов ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	200	20	30	4	260		15,83
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	10	60		2,16
			хлеб бел.	батон	100	2	1	1	62		2,84
			итого		500	22	31	15	382		20,83
1	1	Обед	закуска	салат из свежей капусты	60	1	2	2	40		5,97
			1 блюдо	Суп гороховый	200	3,4	6,7	17,8	137		6,51
			2 блюдо	котлета мясная	90	17	21	40	270		33,61
			гарнир	пюре картофельное	150	4	7	18	152		18,64
			напиток	чай с лимоном	200	0	0	10	60		3,95
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб	54	2	1	1	62		4,65
			итого		754	27,4	37,7	88,8	721		73,33
1	1	полдник	хлеб бел.	кондитерское изделие	75	5	2	43	300		21
			напиток	сок	200	0	0	24	125		28
			итого		275	5	2	67	425		49
1	1	ужин	гор.блюдо	Курица отварная	100	27,3	6,7	0	177		43,54
			гарнир	Рис отварной	150	4	6	33	202		11,25
			напиток	чай с лимоном	200	0	0	10	60		3,95
			хлеб черн.	хлеб	27	2	1	1	62		2,33
			итого		477	32,99	13,97	43,67	501,19		61,07
1	1	Итого за день:			2006	87,39	84,67	214,47	2029,19		204,23
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	200	6	6	30	196		16,52
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	60		2,16
			хлеб	батон	100	4	1	25	146		2,84
			итого		500	10	7	65	402		21,52
1	2	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1	0	1	10		6,25
			1 блюдо	Россольник Ленинградский со сметаной	210	6	6	14	132		12,18
			2 блюдо	Плов с курицей	170	25	17	32	377		52,73
			напиток	чай с лимоном	200	0	0	10	60		3,95
			фрукт								

			хлеб черн.	Хлеб	54	2	1	15	62		4,65
			итого		694	34	24	72	641		79,76
1	2	полдник	хлеб бел.	кондитерское изделие	30	5	2	43	300		11,47
			напиток	сок	200	0	0	24	125		30
			итого		230	5	2	67	425		41,47
1	2	ужин	гор.блюдо	рыба тушеная с овощами	100	20	10	19	280		43,45
			гарнир	Макароны отварные	100	4	8	18	152		9,14
			напиток	чай с лимоном	200	0	0	10	60		3,95
			хлеб черн.	хлеб	60	2	1	1	62		2,33
			итого		460	26	19	48	554		58,87
1	2	Итого за день:			1884	75	52	252	2022		201,62
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	250	6	6	17	189		16,17
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	10	60		2,16
			хлеб бел.	батон	50	7	7	13	157		2,84
			итого		500	13	13	40	406		21,17
1	3	Обед	закуска	огурец	60	0	0	1	5		6,25
			1 блюдо	Суп гречневый	200	3	7	12	137		7,93
			2 блюдо	биточки рыбные	90	12	4	6	128		27,84
			гарнир	Рис отварной	150	4	6	33	202		11,25
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	30	124		5,34
			фрукт								
			хлеб черн.	хлеб	54	2	1	1	62		4,65
			итого		754	22,09	17,97	82,67	658,19		63,26
1	3	полдник	хлеб бел.	рогалик	50	2	4	16	127		19,9
			напиток	сок	200	0	0	24	125		30
			итого		250	2	4	40	252		49,9
1	3	ужин	гор.блюдо	плов с курицей	150	25	17	32	377		52,73
			закуска	огурец	60	0	0	1	5		6,25
			напиток	чай с лимоном	200	0	0	10	60		3,95
			хлеб черн.	хлеб	60	2	1	1	62		2,33
			итого		470	27	18	44	504		65,26
1	3	Итого за день:			1974	64,09	52,97	206,67	1820,19		199,59
1	4	Завтрак	гарнир								
			гор.блюдо	Макароны с сыром	250	18	22	56	450		24,74
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	60		2,16
			хлеб	хлеб	50	1	1	1	31		2,32
			итого		500	19	23	67	541		29,22

1	4	Обед	закуска	Помидор свежий	60	1	0	1	10		5,60
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	210	6	7	15	138		8,92
			2 блюдо	Гречка по купечески	150	18	11	15	342		28,12
			напиток	кофейный напиток	200	8	7	50	300		14,9
			хлеб черн.	хлеб	54	1	1	1	31		2,39
			итого		674	34	26	82	821		59,93
1	4	полдник	фрукты	апельсин	180	5	2	43	150		36
			итого		180	5	2	43	150		36
1	4	ужин	гор.блюдо	котлета мясная	90	9	5	4	204		33,61
			гарнир	пюре картофельное	150	4	7	18	152		18,64
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	10	60		2,16
			хлеб черн.	хлеб	27	2	1	1	62		2,33
			итого		467	15	13	33	478		56,74
1	4	Итого за день:			1821	73	64	225	1990		181,89
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	250	6	4	43	275		16,15
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	16	60		2,16
			хлеб бел.	батон	50	7	7	13	157		2,84
			итого		500	13	11	72	492		21,15
1	5	Обед	закуска	салат из свежей капусты	60	1	2	2	40		5,97
			1 блюдо	суп крестьянский	200	3	7	20	173		7,73
			гарнир	пюре картофельное	150	4	7	18	152		18,64
			2 блюдо	биточки мясные	90	9	5	4	204		33,61
			напиток	кисель из концентрата	200	0	0	25	135		5,86
			хлеб черн.	хлеб	54	2	1	1	62		4,65
1	5	полдник	итого		754	19	22	70	766		76,46
			хлеб бел.	кондитерское изделие	50	5	2	43	150		18,1
			напиток	сок	200	0	0	24	125		30
1	5	ужин	итого		250	5	2	67	275		48,1
			гор.блюдо	овощное рагу с мясом	150	25	17	32	377		51,38
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	10	60		2,16
			хлеб черн.	хлеб	27	2	1	1	62		2,33
1	5	Итого за день:	итого		377	27	18	43	499		55,87
					1881	64	53	252	2032		201,58
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	250	5	5	22	183		16,15
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	16	60		2,16

			хлеб бел.	батон	50	7	7	13	157		2,84
			итого		500	12	12	51	400		21,15
1	6	Обед	закуска	огурец свежий	60	1	5	4	72		5,97
			1 блюдо	суп вермишелевый	200	6	2	8	74		7,73
			гарнир								
			2 блюдо	Плов с курицей	170	25	17	32	377		52,73
			напиток	чай с лимоном	200	0	0	10	60		3,95
			хлеб черн.	хлеб	54	2	1	1	62		4,65
1	6	полдник	фрукты	яблоко	150	0	2	12	71		21
			итого		150	0	2	12	71		21
1	6	ужин	гор.блюдо	рыба тушеная с овощами	100	20	10	19	280		43,45
			гарнир	пюре картофельное	150	4	7	18	152		18,64
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	10	60		2,16
			хлеб черн.	хлеб	60	2	1	1	62		2,33
			итого		510	26	18	48	554		66,58
1	6	Итого за день:			1214	40	33	112	1087		113,38
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	250	18	22	56	450		24,74
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	60		2,16
			хлеб	хлеб	50	1	1	1	31		2,32
			итого		500	19	23	67	541		29,22
1	7	Обед	закуска	огурец свежий	60	1	5	4	72		6,25
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	210	6	7	15	138		11,94
			2 блюдо	Гречка по купечески	150	18	11	15	342		41,75
			напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	30	124		5,34
			хлеб черн.	Хлеб	54	2	1	15	62		4,65
			итого		674	28	24	79	738		69,93
1	7	полдник	напиток	сок	200	0	0	24	125		30
			итого		200	0	0	24	125		30
1	7	ужин	гор.блюдо	плов с курицей	170	25	17	32	377		52,73
			закуска	огурец	60	0	0	1	5		6,25
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	10	60		2,16
			хлеб черн.	хлеб	60	2	1	1	62		2,33
			итого		490	27	18	44	504		63,47
1	7	Итого за день:			1864	74	65	214	1908		192,62