



УТВЕРЖДЕНО:

МБОУ «Косолаповской средней общеобразовательной школы»

В. А. Соломон

1 апреля 2022 г.

МЕНЮ

Питания школьников на 12 дней, для детей с 12 до 18 лет

Горячий завтрак

№ рецептуры (12-18лет)	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
№54-5г-2020	Перловка отварная	230	6,79	9,09	71,52	314,76
№293-2007	Окорочок куринный	100	24,95	38	1,1	445,45
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,8
№54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	22,7	93,2
	Итого:	570	35,37	48,23	115,89	958,21
	Вторник, 1 неделя					
№182-2007	Ячка отварная рассыпчая	230	8,01	12,03	52,93	313,24
№54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,26	14,00	4,12	212,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,8
2005	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
	Итого:	550	27,95	26,21	94,55	682,23
	Среда, 1 неделя					
№54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	330	37,47	45,91	36,91	795,81
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,8
№859-2005	Компот из ягод	200	0,2	0,2	22,3	110,00
	Итого:	570	40,7	47,25	79,78	1010,61
	Четверг, 1 неделя					
№54-6г-2020	Рис отварной	230	5,52	7,97	58,42	326,91
№230-2007	Рыба жареная(Минтай)	100	17,12	17,17	3,83	238,18
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,8
№54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4
	Итого:	570	25,87	26,28	89,22	696,29
	Пятница, 1 неделя					
№54-1г-2020	Макароны отварные	230	7,67	8,28	53,67	318,47
№54-5м-2020	Котлета	100	14,8	16,8	11,2	254,4
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,8

№54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,4	26,4
	Итого:	570	25,7	26,22	91,84	704,07
	Суббота, 1 неделя					
№184 - 2008	Каша рисовая вязкая	250	7	9,75	43,38	280,75
	Хлеб пшеничный	60	4,55	1,71	30,86	157,2
№54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
	Итого:	510	15,35	14,96	85,34	528,75
	Понедельник, 2 неделя					
№54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,57	9,97	65,63	402,04
№284-2008	Тфтели	100	13	19,17	12,17	261,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,8
2005	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Итого:	550	28,25	29,32	115,3	820,53
	Вторник, 2 неделя					
№54-11г-2020	Картофельное пюре	230	4,75	8,74	46,34	242,27
№54-5м-2020	Котлета	100	14,8	16,8	11,2	254,4
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,8
№54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	22,7	93,2
	Итого:	570	23,18	26,68	100,81	694,67
	Среда, 2 неделя					
№54-1г-2020	Макароны отварные	230	7,67	8,28	53,67	318,47
№54-5м-2020	Котлета	100	14,8	16,8	11,2	254,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,8
№442-2008	Сок яблочный	200	1,07	0,27	20,27	92,00
	Итого:	550	24,86	25,53	93,62	705,67
	Четверг, 2 неделя					
№54-11м-2020	Плов из говядины	330	25,58	21,78	80,5	564,14
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,8

№54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого:	570	28,81	22,92	107,47	695,34
	Пятница, 2 неделя					
№113-2015	Суп Лапша Домашняя	300	3,08	6,65	13,95	138,9
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,8
№859-2005	Компот из ягод	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Итого:	560	7,63	8,17	65,3	394,5
	Суббота, 2 неделя					
№54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	13,75	57,75	390,25
	Хлеб пшеничный	60	4,55	1,71	30,86	157,2
№54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого:	510	13,75	15,46	95,01	573,85
	Всего:	6650	297,42	317,23	1134,13	8464,72

