

Школа СОШ с. Калининское

Утверд
ил: долж
ность
фами
лия
дата

руководитель

Губанова И.М.

2024-2025

Возрастная категория

12-17 лет

Не де ля	Де не де ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле вод ы	Калор ийное ть	№ рецеп туры	Цена
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,85	3,05	5,02	52,44	76	
			1 блюдо	Суп из овощей с бобовыми м/к бульон	200	9,27	8,64	14,6	173,96	102	
			2 блюдо	Котлета мясная говяжья	90	18,80	14,107	12,500	191	268	
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,6	7,2	41,20	227,3	171	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	16,5	128	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	ПР	
			<i>итого</i>		770	22,26	34,377	65,28	920,78		0
1	1	Итого за день:			1220	47,54	64,077	151,54	1476,48		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы и зел.горошком т/о	60	0,1	2,51	4,49	46,26	53	
			1 блюдо	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	200	1,81	4,91	125,25	102,5	82	
			2 блюдо	Птица запеченная	90	17,65	14,58	4,7	221	293	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	155	202-203	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	16,5	128	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,9	15,80	78,48	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПР	
			<i>итого</i>		770	28,68	22,98	190,81	652,76		0
1	2	Итого за день:			970	30,84	52,49	274,41	753,36		0
1	3	Обед	закуска	Салат из припущенной моркови с раст.маслом	60	0,2	2	3,07	35,6	14	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено) на м/к	200	2,18	2,84	14,29	91,5	101	
			2 блюдо	Картофель тушеный с луком	150	3,2	5,2	22,89	151,36	145	
			гарнир	Котлета рыбная	90	11,5	8,8	12	102	234	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	16,50	128,00	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,80	78,48	ПР	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПР	
			<i>итого</i>		770	22,62	20,22	65,61	344,86		0
1	3	Итого за день:			1220	50,86	55,8	135,01	906,56		0
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая т/о	60	1,25	5,48	8,7	89,08	73	
			1 блюдо	Суп лапша на курином бульоне	200	фев.21	5,06	11,92	120,25	113-114	

			2 блюдо	Жаркое по домашнему	1/150/90	27,53	7,47	21,95	265	259	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	16,5	128	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	фев.30	0,90	15,80	78,48	ПП	
			хлеб черн.	Хлеб ржа нс-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	ПП	
			<i>итого</i>		530	55250,02	18,49	72,43	750,41		0
1	4	Итого за день:			730	55260,72	29,79	138,33	1090,11		0
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы и зел.горошком т\о	60	0,90	3,05	5,02	54,7	53	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной ла м\к бульоне	1/200/10	1,750	4,89	8,49	84,78	87	
			2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	90	13,85	7,85	6,53	150	229	
			гарнир	Каша рассыпчатая, перловая	150	3,54	2,9	21,14	122,4	302-171	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,60	0	16,5	128	343	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,90	15,8	78,48	ПП	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,43	13,36	69,6	ПП	
			<i>итого</i>		570	8,48	18,69	73,48	687,96		0
1	5	Итого за день:			1005	31,48	43,75	131,38	1320,36		0
2	1	Обед	закуска	Салат из моркови с растительным маслом т\о	60	0,2	2	3,07	35,6	14	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками на м\к бульоне	200/50	5,490	5,28	16,33	134,75	108-109	
			2 блюдо	Ленивые голубцы	200/50	16,77	окт.74	24,06	260,06	287	
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	15,72	75,76	388	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,9	15,8	78,48	ПП	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,48	13,36	69,6	ПП	
			<i>итого</i>		330	0,4	27311	88,34	654,25		0
2	1	Итого за день:			765	18,14	27350	183,69	1567,05		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы и зел.горошком т\о	60	0,9	3,05	5,02	54,7	53	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200/25	3,3	6,8	22,6	113,3	96	
			2 блюдо	Ппов из курицы	200	15,6	20,3	43	301,5	291	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	16,50	128	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,9	15,80	78,48	ПП	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	ПП	
			<i>итого</i>		535	25,34	31,53	83,98	597,5		0
2	2	Итого за день:			735	27,58	61,04	167,58	698,1		0
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови с курагой т\о	60	0,4	2,51	4,49	46,26	76	
			1 блюдо	Суп с бобовыми на мясном бульоне	200	5,49	5,280	16,33	134,75	102	
			2 блюдо	Каша гречневая с подливом	200	6,6	7,2	41,2	227,3	171	

							0			
			гарнир							
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	16,5 0	128,0 0	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8 0	7848I	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,3 6	69,60	ПР
			<i>итого</i>		730	18,03	11,0 9	17,8 5	408,3 1	0
2	3	Итого за день:			1180	43,31	40,7 9	104, 11	964,0 1	0
2	4	Обед	закуска	Икра из кабачков т/о	60	1,25	5,48	8,7	89,09	73
			1 блюдо	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,81	10,9 10	125, 25	102,5 0	82
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,08	31	155	202/2 03
			гарнир	Котлета мясная говяжья	90	18,8	14,1 00	12,5	191	268
			напиток	Компот из с/ф	200	0,60	0,00	16,5	128	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,3 6	69,6	ПР
			<i>итого</i>		570	32,6	6,86	223, 11	711,1 7	0
2	4	Итого за день:			1010	52,24	43,4 6	316, 66	1587, 27	0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с горошком т/о	60	0,10	2,51	4,49	46,26	20
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,700	5,7	13,5	148,5	104/1 05
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,9 5	265	143
			гарнир							
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	15,7 2	75,76	388
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,9	15,8	78,48	ПР
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,48	13,3 6	69,6	ПР
			<i>итого</i>		530	0,4	17,2 6	84,8 2	683,6	0
2	5	Итого за день:			990	20,28	40,1 5	193, 13	884,2	0
		Среднее значение за период:			982,5	5558, 299	277 8,2	179, 58	1124, 75	