

Утверждаю
И.о.директора

О.С.Занькова

МАОУ «Кваркенская СОШ» 2024 - 2025 г

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	27.8	32.1	69	676.6
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-18г	Макароны отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	810	30.6	27.3	138.4	920.9
	Итого за день	1360	58.4	59.4	207.4	1597.5
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Сырок творожный	50	4.6	11.5	9.3	158.7
	Итого за Завтрак	640	24.1	22	94	670.4
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

	Итого за Обед	920	36.9	32.3	121.9	925
	Итого за день	1560	61	54.3	215.9	1595.4
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	49.8	23.5	82.6	741.6
Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Обед	860	47.7	28.6	107.1	877.3
	Итого за день	1410	97.5	52.1	189.7	1618.9
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	8.8	42.5	281.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	600	16.7	19.8	105.2	666.4
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
Пром.	Кисель	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	860	38	26.4	134.4	925.8
	Итого за день	1460	54.7	46.2	239.6	1592.2
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	31.7	30.5	76.1	705.9
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
5а	Суп рыбный с крупой и картофелем	250	6.5	3.7	15.8	122.7
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	910	49.4	27.6	122.7	936.5
	Итого за день	1460	81.1	58.1	198.8	1642.4
Неделя 2 Понедельник						
Завтрак						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	590	22.5	15.1	90.7	588.2
Обед						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
	Итого за Обед	840	37.4	33.4	129.1	967.3
	Итого за день	1430	59.9	48.5	219.8	1555.5
Неделя 2 Вторник						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-3г	Макаронны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	17.7	11.8	94.4	554.1

Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	1000	49.7	23.6	109.9	849.9
	Итого за день	1550	67.4	35.4	204.3	1404
Неделя 2 Среда						
Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Завтрак	630	20.8	17.4	99.1	636.4
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Обед	830	35.4	39	90.9	856.4
	Итого за день	1460	56.2	56.4	190	1492.8
Неделя 2 Четверг						
Завтрак						
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
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
	Итого за Завтрак	590	30.4	23.8	94.7	714.6
Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4

54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	950	43.9	23.3	116.7	852.6
	Итого за день	1540	74.3	47.1	211.4	1567.2
Неделя 2 Пятница						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	24.5	25.4	67.5	596.5
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.6	10.2	5.7	172.7
54-7хн	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	900	31.5	29.5	109.4	828.7
	Итого за день	1450	56	54.9	176.9	1425.2