



Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Михайловская средняя общеобразовательная школа"

Название меню: Десятидневное меню МБОУ "Михайловская СОШ" 2 полугодие 2024-2025 уч год 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 09.01.2025 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	870	34,1	31,1	115,9	879,4
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2

54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	15,4	4,9	7,3	134,7
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	990	34,1	33,1	113,6	888
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	820	35,6	27,3	113	839,5
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Итого за Обед	975	43,1	26,5	135,8	954
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5

54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	900	41	37	117,2	965,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	860	47,5	22,5	110,6	835
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-24м	Шницель из курицы	120	22,9	5,2	16	202,4
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Обед	1005	45	24,1	140,2	957,8
	Среда, 2 неделя					
	Обед					

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8
54-7м	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	905	48,7	33,5	112,1	945,6
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,5	144,6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	930	51,7	22,9	100,3	814,1
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	970	38,3	23,7	137,5	917,1

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Обед	922,5	41,91	28,17	119,62	899,58
	B1	B2	A	D	C
	мг	мг	мкг рет.эк	мкг	мг
	0,48	0,35	405	0,65	24,72
	Na	K	Ca	Mg	P
	мг	мг	мг	мг	мг
	1186,35	540	302,38	169,83	519,54
	Fe	I	Se	F	
	мг	мкг	мкг	мкг	
	8,22	111,54	36,75	324,94	