Осенне-зимнее меню 5-11 кл. МБОУ СОШ№1

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся:

Без особенностей

№	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углевод г.	Калорийность ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-23хн	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**930**	**43.6**	**37.6**	**121.4**	**998**
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-30з	Винегрет с сельдью	100	5.3	13.2	6.7	167.1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.4	15.6	234.3
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
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	**925**	**37.7**	**37.6**	**128.1**	**1001.9**
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
46	Рубленые яйца с маслом и луком	100	9.2	12.9	1.6	159.3
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	280	11.1	5.3	17.4	162
329	Бигус	230	26	24.9	9.7	366.6
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	**910**	**57.6**	**44.6**	**112.9**	**1083.6**
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и	100	2.3	11	3.6	122.5

54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
208	Каша ячневая рассыпчатая	180	5.6	5.3	35.3	211.2
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5
495	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	20.3	83.6
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	**945**	**39.8**	**45.9**	**133.7**	**1107.7**
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-6с	Суп картофельный с клецками	290	6.7	4.8	16.5	135.7
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28.2	32.5	6.6	431.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
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	**980**	**48**	**50.1**	**118.6**	**1115.2**
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
120.1	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	280	14.5	7.5	20.3	207.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	25	0.9	1.8	2.4	29.8
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**985**	**66.3**	**20.5**	**133**	**982.6**
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1с	Щи из свежей капусты со	280	6.5	7.9	8	129.1
54-26г	Рис с овощами	180	3.8	6.8	31.2	201.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
495	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	20.3	83.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**980**	**39.3**	**43.6**	**117.1**	**1018.7**
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	240	28.3	27.8	31.8	490.3
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**915**	**46**	**41.7**	**113.2**	**1012.2**
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
481	Кисель витаминный	200	0.3	0.1	17.6	72.3
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**930**	**37.6**	**31.4**	**124**	**928.3**
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
32	Салат из свеклы с сыром	100	2.9	7.4	7	106
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**970**	**38.9**	**26.6**	**121.1**	**879.7**

Итого за период	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**
Средние показатели за	952	45.48	37.96	122.31	1012.79