

Организация: МОБУ Никольская сош
 Название меню: Завтраки 2023
 Возрастная категория: от 11 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

10-ти дневное цикличное меню

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.цен- ть ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	220	9,5	6,7	15,3	159,3
54-21гн	Компот из сухофруктов	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	550	26,5	24,2	77,1	631,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	570	25,8	18,2	97,6	657,4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	630	28,1	29,6	100,5	780,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Салат из белокочанной капусты	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	640	28,1	24,8	107,8	766
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-12с	Суп с рыбными консервами (в ассортименте)	200	7,9	3,8	12,4	115,7
54-12гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5

Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	600	21,7	21	67,3	544,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-5м	Котлета говядина	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3соус	Соус красный основной	80	2,6	1,9	7,1	56,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	630	33,3	12,4	113,5	698,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5
	Итого за Завтрак	560	30,2	24,1	80,1	658,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11хн	Компот из клюквы	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	Итого за Завтрак	630	19,1	23	67,7	553,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-5м	Котлета говядина	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	620	32	18,6	90,6	657,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
П/Ф	Котлета говядина	90	11,6	9,2	7	157,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	600	29,7	18,8	113,4	741,9
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.цент-
		г	г	г	г	ть
						ккал
	Средние показатели за Завтрак	603	27,45	21,47	91,56	669,05
	Средние показатели за период	603	27,5	21,5	91,6	669,1