

Организация: Бюджетное общеобразовательное учреждение "Сибирская средняя общеобразовательная школа" Русско-Полянского муниципального района Омской области

Утверждаю

Название меню: Меню для 10-11 кл. на 2024-2025 г.

Возрастная категория: 16-18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

БОУ "Сибирская СОШ"

Русско-Полянского муниципального района Омской области

Т.А. Барсукова

№ рецепту	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	255	10,6	12,9	48	350,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	545	26,1	25,2	88,7	684,6
	Итого за день	545	26,1	25,2	88,7	684,6
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
9	Мясо куриное	100	17,1	16,2	0	214,2
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
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
	Итого за Завтрак	590	27,4	26,9	64,7	609,5
	Итого за день	590	27,4	26,9	64,7	609,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-4м	Котлета 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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	590	34,5	26,7	99,9	778,3
	Итого за день	590	34,5	26,7	99,9	778,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
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
	Итого за Завтрак	560	33,9	18,7	92,1	672,1
	Итого за день	560	33,9	18,7	92,1	672,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	460	44,2	14,7	63,6	563,7
	Итого за день	460	44,2	14,7	63,6	563,7

	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-4м	Котлета 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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	590	34.5	26.7	99.9	778.3
	Итого за день	590	34.5	26.7	99.9	778.3
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
9	Мясо куриное	100	17.1	16.2	0	214.2
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	590	26.3	27.2	61.3	595.3
	Итого за день	590	26.3	27.2	61.3	595.3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-4м	Котлета 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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	590	31	25	96.2	734.1
	Итого за день	590	31	25	96.2	734.1
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	520	32.7	11.3	81.3	557.7
	Итого за день	520	32.7	11.3	81.3	557.7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7.2	12.9	140.8
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
	Итого за Завтрак	515	10.8	7.8	49	309.3
	Итого за день	515	10.8	7.8	49	309.3
	Понедельник, 3 неделя					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	540	22.1	19.1	76.5	564.8
	Итого за день	540	22.1	19.1	76.5	564.8
	Вторник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-4м	Котлета 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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	590	31	25	96.2	734.1
	Итого за день	590	31	25	96.2	734.1
	Среда, 3 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	560	33.8	18.7	92.1	671.9
	Итого за день	560	33.8	18.7	92.1	671.9
	Четверг, 3 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
9	Мясо куриное	100	17.1	16.2	0	214.2
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	590	27.3	26.8	63.3	603
	Итого за день	590	27.3	26.8	63.3	603
	Пятница, 3 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
,	Тефтели	100	10.4	7.9	5.9	136.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	580	26.6	17.2	88.2	614.1
	Итого за день	580	26.6	17.2	88.2	614.1
	Понедельник, 4 неделя					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	540	22.4	18	63	501.9
	Итого за день	540	22.4	18	63	501.9
	Вторник, 4 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
9	Мясо куриное	100	17.1	16.2	0	214.2
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	590	30.1	26.3	80.1	677.4
	Итого за день	590	30.1	26.3	80.1	677.4
	Среда, 4 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-4м	Котлета 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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	590	34.5	26.7	99.9	778.3
	Итого за день	590	34.5	26.7	99.9	778.3
	Четверг, 4 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.1	5.3	19.8	139.4
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	9.8	5.6	2.2	98.8
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	535	19.2	15.7	73.3	511.9
	Итого за день	535	19.2	15.7	73.3	511.9
	Пятница, 4 неделя					
	Завтрак					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7.2	12.9	140.8
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.	Мучное кондитерское изделие в потребитель	50	4.3	7.7	40.8	249.4
	Итого за Завтрак	565	15.4	15.4	103	611.8
	Итого за день	565	15.4	15.4	103	611.8
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	561.5	28.19	20.96	81.62	627.61
	Средние показатели за период	561.5	28.2	21	81.6	627.6