

Организация: МБОУ "Большаковская СОШ" Название меню: обед для 5-11кл

Возрастная категория: от 12 до 18 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 1.09.2024 - 31.05.2025

№ Тех кар		Наименование блюд	Выход блюд гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	1	Завтрак					
15		Каша пшеничная с маслом	250	9,6	12,1	10.2	332.1
3		Кофейн.напиток с молоком	200	1.40	2.00	22.40	116.00
7		Хлеб пшеничный	40	4.91	1.71	33.45	172.00
40		Пряник	89	5,073	4,005	66,483	319,51
		Итого за завтрак	579				
		Обед					
26		Суп рыбный с консервами(сайра)	250	8,61	8,40	14,34	167,25
30		Макаронные изделия отварные	180	6.62	5,42	31.73	202.14
31		Гуляш из мясной консервы/Говяжья/	100	23,80	19,52	5,74	203,00
8		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.00	19,8	81.00
7		Хлеб пшеничный	80	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	810				
		Итого за день	1389,00	65,423	54,865	237,593	1765,00
	2	Завтрак					
19		Каша вязкая на молоке «геркулес» с маслом	250	9.04	13.44	40.16	318.00
13		Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9
7		Хлеб	40	4.91	1.71	33.45	172.00
41		Печенье	60	4,14	7,38	39,12	274,80
		Итого за завтрак	550				
		Обед					
23		Рассольник со смет.	250	2,10	5,11	16,59	120,75
37		Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53
4		Котлета	90	11.0	10.6	9.8	179.00
6		Соус томатный	100	10,0	2,4	2,4	44,0
18		Напиток апельсиновый	200	0.14	0.04	42.3	97.58
7		Хлеб пшеничный	80	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	900				

		Итого за день	1450	56,79	50,22	268,97	1705,56
	3	Завтрак					
14		Каша ячнев.смасл.	250	9,6	12,1	10,2	332,1
1		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
7		Хлеб	40	4.91	1.71	33.45	172.00
42		Булочка « Домашняя»	50	3,75	6,60	30,45	197,00
		Итого за завтрак	540				
		Обед					
21		Суп картофельный с бобовыми	250	9,26	5,66	33,69	215,59
32		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	110	18,03	10,21	8,49	195,00
35		Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7
36		Компот из свежих фруктов	200	0.20	0.20	22.30	110.00
7		Хлеб пшеничный	80	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	820				
		Итого за день	1360	54,53	33,74	210,56	1586,39
	4	Завтрак					
22		Каша рисовая молочная с маслом	250	4,25	5,26	13,50	332,1
5		Какао напиток на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.20
7		Хлеб	40	4.91	1.71	33.45	172.00
40		Пряник	89	5,073	4,005	66,483	319,51
		Итого за завтрак	579				
		Обед					
25		Борщ со сметаной	250	18,01	49,01	125,25	202,50
29		Пельмени из п/ф промышленного производства	250	22,24	18.34	51.16	522,50
3		Компот из кураги	200	0.01	0.10	15.7	66.9
7		Хлеб пшеничный	80	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	780				
		Итого за день	1359	62,923	83,855	364,483	1932,71
	5	Завтрак					
12		Кукуруз.каша с масл.	250	8,57	12.15	10.40	378.65
10		Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.00	6.7	27.9
7		Хлеб	40	4.91	1.71	33.45	172.00
41		Печенье	60	4,14	7,38	39,12	274,80
		Итого за завтрак	550				
		Обед					
20		Суп картофельный с макар.изд.	250	2.69	2.84	17.14	104.75
28		Рагу овощное с мясом	250	2.75	13,20	17,33	199,20

17		Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00
7		Хлеб пшеничный	80	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	780				
		Итого за день	1330	29,27	39,19	177,79	1249,30
	6	Завтрак					
16		Каша вязкая молочная пшенная	250	8.3	10.2	37.6	274.9
3		Кофейн.напиток с молоком	200	1.40	2.00	22.40	116.00
7		Хлеб пшеничный	40	4.91	1.71	33.75	172.00
42		Булочка « Домашняя»	50	3,75	6,60	30,45	197,00
		Итого за завтрак	540				
		Обед					
23		Рассольник со смет.	250	2,10	5,11	16,59	120,75
35		Пюре картофельное	180	3.67	5,76	24,53	164,7
4		Котлета	90	11.0	10.6	9.8	179.0
6		Соус томатный	100	10,0	2,4	2,4	44,0
39		Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.50
7		Хлеб пшеничный	80	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	900				
		Итого за день	1440	50,19	46,23	220,90	1481,85
	7	Завтрак					
11		Вареники с картоф.	250	26,75	6,86	49,25	366,22
13		Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9
7		Хлеб пшеничный	40	4.91	1.71	33.45	172.00
40		Пряник	89	5,073	4,005	66,483	319,51
		Итого за завтрак	579				
		Обед					
21		Суп картофельный с бобовыми	250	9,26	5,66	33,69	215,59
33		Рис отварной	180	4.95	4.72	50,16	268.00
2		Голубцы с мясом п/ф	100	10,5	14,00	8,00	200,00
18		Напиток апельсиновый	200	0.14	0.04	42.3	97.58
7		Хлеб пшеничный	80	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	810				
		Итого за день	1389	60,093	39,805	325,483	1861,80
	8	Завтрак					
14		Каша ячнев.смасл.	250	9.6	12,1	10,2	332,1

1		Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
7		Хлеб пшеничный	40	4.91	1.71	33.45	172.00
41		Печенье	60	4,14	7,38	39,12	274,80
		Итого за завтрак	550				
		Обед					
26		Суп рыбный с консервами(сайра)	250	8.61	8,40	14,34	167,25
30		Макаронные изделия отварные	180	6.62	5,42	31,73	202,14
31		Гуляш из мясной консервы/Говяжья/	100	23,80	19,52	5,74	203,00
8		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.00	19.8	81.00
7		Хлеб пшеничный	80	4.91	1.71	33.75	172.00
		Итого за обед	810				
		Итого за день	1360	63,29	56,14	202,13	1632,29
	9	Завтрак					
19		Каша вязкая на молоке «геркулес» с маслом	250	9.04	13.44	40.16	318.00
5		Какао напиток на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.20
7		Хлеб	40	4.91	1.71	33.75	172.00
42		Булочка « Домашняя»	50	3,75	6,60	30,45	197,00
		Итого за завтрак	540				
		Обед					
25		Борщ со сметаной	250	18,01	49,01	125,25	202,50
27		Плов с тушенкой	250	20,7	61,08	67,62	890,4
9		Компот из кураги	200	0.001	0.10	15.7	66.9
7		Хлеб пшеничный	80	4.91	1.71	33.75	172.00
		Итого за обед	780				
		Итого за день	1320	64,841	137,37	372,17	2034
	10	Завтрак					
22		Каша рисовая молочная с маслом	250	4,25	5,26	13,50	332,1
10		Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.00	6.7	27.9
7		Хлеб	40	4.91	1.71	33.45	172.00
41		Печенье	60	4,14	7,38	39,12	274,80
		Итого за завтрак	540				

		Обед					
20		Суп картофельный с макар.изд.	250	2.69	2.84	17,14	104,75
29		Пельмени из п\ф промышленного производства	250	22,24	18.34	51.16	522,50
36		Компот из свежих фруктов	200	0.20	0.20	22.30	110.00
7		Хлеб пшеничный	80	4.91	1.71	33.45	172.00
		Итого за обед	780				
		Итого за день	1320	43,64	37,44	216,82	1716,05

Использовались материалы сборника

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной « Хлебпродинформ» Москва 2004г
2. « Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П.2007г

