

Школа

2024-2025 уч.г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 ЛЕТ



ДЛЯ: должность

фамилия И.А.

дата

31

август

1

август

2025

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Номер рецептуры	Блюда	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	Витамины	Цена
1	1	Завтрак 1 смена	170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	B1-0,06; C-10,29	
			041/2005	Плов из птицы	55/200	30,92	26,57	51,62	457,8	B1-0,07; A-58;C-1,08	
			968/2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		2,76	94,76		
			1350/2002	Чурек	40	мар.78	0,5	21	0,09	B1-0,9	
				фрукты яблоко	130	1	1	13	61	C-13	75,64
итого					620	28584,58	32,72	107,5	763,65		75,64
1	2	Завтрак 1 смена	200/2005	Суп картофельный с горошком	250	5,49	5,28	16,33	134,75	B-0,1; C-8,33	
			608/2005	Котлеты из говядины	11.40.000 0	7,78	5,68	17,92	114,38	B1-0,05; A-14,37; C-0,075	
			968/2005	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,9	9,76	25,8	260,8	B1-0,41; A-0,5C-12	
			686/2002	Чурек	40	мар.78	0,5	21	0,09	B1-0,9	
			686/2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,64	C-0,41	75,64
итого					690	28576,21	21,22	107,74	617,66		75,64
1	3	Завтрак	261/2002	Суп - хинкал с говядиной	250/25/50	19	8	6	99	B1-0,09; A-0,01; C-1,14	
			355/2005	Рис отварной	150	4	6	28	180	B1-0,049; A-0,045; C-0,113	
		1 смена	напиток	сок промышленного производства	200	1	0	24	94	C-0,9	
			обед	686/2002	Чурек	40	мар.78	0,5	21	0,09	B1-0,9
		2 смена	итого	390	28574	14,5	79	373,09		75,64	
1	4	Завтрак 1 смена	208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	17	105	B-0,11C-3,25 A- 0,01	
			637/2005	птица отварная	80	17	11	28	165	B-0,03 A-16 C-0,113	
			679/2005	каша пшеничная рассыпчатая	100	5	3	26	160	B- 0,11 A-0,02	
		обед	686/2005	компот из кураги	150	1		20	81	B-0,1 C-0,08	
			1035/2005	чурек	40	3	0	18	86	B-0,9	
		2 смена		яблоко	75	0	0	7	33		75,64
			итого	695	29	17	116	630		75,64	
1	5	Завтрак 1 смена	204/ 2005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0	3	15	113	B-0,11 A-0,01 C-8,33	
			301/ 2005	Птица тушеная	80/80	18	15	5	221	B-0,05 A-43 C0,02	
			688/ 2005	Макароны отварные	150	6	5	26	168	B-0,08 A-28	
		обед		Чай	200	0		14	28	B-0,09	
			1035/ 2005	Чурек	40	4	0	24	114	B-0,9	
		2 смена		бананы	100	2	1	21	95	B-0,04 C-10	75,64
итого					490	30	24	105	739		75,64
2	1	Завтрак	197/2005	Рассольник с мясом с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	B-0,112; C-4,78	

	6 день	1 смена	694/2005	Пюре из картофеля	170	3,26	8,1	24,45	141,15	B1-0,14; A-25,5; C-18,14	
		обед	679/2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	B1-0,17; C-1,28	
			1350/2002	Чурек	40	январь.00	0,5	21	0,09	B1-0,9	
		2 смена	фрукты	Йогурт питьевой	100	3	3	11	80	A-60	
			686/2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,64	4	75,64
итого					510	27,6	27,04	102,68	579,63		75,64
2	7 день	Завтрак 1 смена	71/ 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5	7	14	103	A-10	
				Каша пшеничная	150	7	5	40	240	B-0,19 C	
				Кефир	200	6	5	8	107	B-0,08 A-1,4 A-40	
		обед	1035/2005	Чурек	40	4	0	24	114	B-0,9	
			847/2005	Мафин	75	5	23	30	353		75,64
		итого					465	27	40	116	917
2	8 день	Завтрак 1 смена	208/ 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	6	17	105	B-0,11 A-0,01 C-8,33	
			244/ 2015	Плов с мясом	175	3	8	20	381	A-0,01 C-0,36	
			859/ 2005	Компот из свежих плодов	200	0	0	22	110	B-0,26 A0,1 C-20,5	
		обед	1035/ 2005	Чурек	40	4	0	24	114	B-0,0	
				Банан	100	2	1	21	95	B-0,04 C-10	75,64
		итого					765	13	15	104	805
2	9 день	Завтрак 1 смена	187/2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2	5	8	85	B-0,072 C-18,60	
			608/2005	Шницель из говядины	80	12	9	13	184	B-1,09 A- 23 C-15	
			694/2005	Пюре из картофеля	150	3	8	20	137	B-0,14 A-25,5C-18,16	
		обед		Чай	200	0		14	28	B-0,9	
			1035/ 2002	Чурек	40	4	0	24	86	B-0,9	
		итого					75	5	23	30	353
2	10 день	Завтрак 1 смена	200/ 2005	Суп картофельный с горохом	250	5	5	16	135	B-0,11 A-0,01 C-8,33	
			608/ 2005	Котлеты из говядины	1,50	8	6	18	114	B-0,03 A-16 C0,113	
			688/ 2005	Макароны отварные	150	6	5	26	168	B-0,11 A-0,02	
		обед	686/ 2005	Компот из сухофруктов	200	1		27	107	C-1,18	
				Чурек	40	4	0	24	114	B-0,08A-0,15	75,64
		итого					640	24	16	111	638