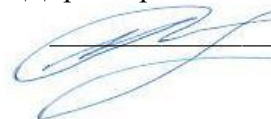




«Утверждаю»
Директор МБОУ «Волжская СОШ»

 /Е.В. Пудовкина/

**Примерное
12-ти дневное меню
для организации питания
МБОУ «Волжская СОШ»
учащихся 12-18 лет
на 2024-2025 учебный год**

обед 5-11 классы

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	950	51.1	36.7	160	1175.1
	Итого за день	950	51.1	36.7	160	1175.1
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	1000	57.4	16.5	163.7	1033
	Итого за день	1000	57.4	16.5	163.7	1033
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	280	6.6	7.9	14.2	154.6
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Обед	970	51	41.7	136.5	1125.3
	Итого за день	970	51	41.7	136.5	1125.3
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-23м	Биточек из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
54-3соус	Соус красный основной	70	2.3	1.7	6.2	49.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

	Итого за Обед	1040	55.1	21.3	175.4	1113.7
	Итого за день	1040	55.1	21.3	175.4	1113.7
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
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	150	21.2	8.7	6.7	189.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	1000	51	24.7	161.6	1072
	Итого за день	1000	51	24.7	161.6	1072
	Неделя 1 Суббота					
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2м	Гуляш из говядины	150	25.5	24.8	5.8	348.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	900	49.5	41.7	113.8	1028.3
	Итого за день	900	49.5	41.7	113.8	1028.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	220	24.2	24.2	14.7	373.4
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	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Обед	1000	56	46.7	130.7	1166.3
	Итого за день	1000	56	46.7	130.7	1166.3
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макаронные отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	980	47.8	23.6	135.9	947.6
	Итого за день	980	47.8	23.6	135.9	947.6
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7

Пром.	молоко сгущенное с сахаром	70	5	6	38.9	229.1
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Обед	1020	57.9	22.9	184	1172.6
	Итого за день	1020	57.9	22.9	184	1172.6
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7.5	9.2	44.2	289.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1030	46.2	22.6	178.1	1099.8
	Итого за день	1030	46.2	22.6	178.1	1099.8
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	970	58.5	19.2	154.8	1026
	Итого за день	970	58.5	19.2	154.8	1026
	Неделя 2 Суббота					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	40	0.3	29	0.5	264.4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	120	7.9	1.4	47.5	234.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	960	29.8	50	129.9	1089.2
	Итого за день	960	29.8	50	129.9	1089.2