

Меню:

Утвердил директор школы

Белякова А.В.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
<b>Понедельник-20.01.2025г</b>						
<b>Смена 1</b>						
54-6к-2020	Каша молочная пшеничная	200/10	8,5	11,5	38,8	300,0
2-2007	Хлеб с маслом	35	4,6	8,8	29,3	179,2
54-7гн-2020	Чай с сахаром	210	0,02	0,07	15,0	60,0
	Калач сметанный	100	1,0	15,0	13,0	195,0
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>14,12</b>	<b>35,37</b>	<b>96,0</b>	<b>734,2</b>
<b>Смена 2</b>						
54-10з-2020	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,5	6,0	10,8	103,0
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200	1,74	5,34	10,38	210,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	Калач сметанный	100	1,0	15,0	13,0	195,0
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>6,54</b>	<b>26,64</b>	<b>67,68</b>	<b>655,9</b>
<b>Вторник-21.01.2025г</b>						
<b>Смена 1</b>						
54-12м-2020	Плов из мяса курицы	200	8,9	18,0	36,5	340,9
54-11з-2020	Салат овощной	100	0,52	5,36	4,67	66,3
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>15,82</b>	<b>29,66</b>	<b>65,27</b>	<b>586,2</b>
<b>Смена 2</b>						
54-11з-2020	Салат овощной	100	0,52	5,36	4,67	66,3
54-12м-2020	Плов из мяса курицы	200	8,9	18,0	36,5	340,9
54-2с-2020	Суп свекольник	200	1,74	5,34	10,38	121,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Чай с сахаром	210	0,02	0,07	15,0	60,0
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>13,48</b>	<b>29,07</b>	<b>78,05</b>	<b>646,4</b>
<b>Среда-22.01.2025г.</b>						
<b>Смена 1</b>						
54-51г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	6,8	7,9	44,8	273,7
54-4м-2020	Котлета мясная	90	14,1	12,48	17,76	227,2
54-7х2020	Компот	200	0,6	0,0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,8</b>	<b>20,68</b>	<b>52,76</b>	<b>652,0</b>
<b>Смена 2</b>						
54-51г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	6,8	7,9	44,8	273,7
54-4м-2020	Котлета мясная	100	14,1	12,48	17,76	227,2
54-10ш-2020	Соус основной красный	25	1,50	0,50	2,10	24,0
54-7х2020	Компот	200	0,6	0,0	2,7	93,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10з-2020	Салат из свежей капусты	100	4,6	1,4	1,3	88,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>675</b>	<b>29,9</b>	<b>22,58</b>	<b>80,16</b>	<b>764,0</b>
<b>Четверг-23.01.2025г</b>						
<b>Смена 1</b>						
54-19к-2020	Суп молочный с вермишелью	200	5,3	5,5	18,4	144,4
	Хлеб с сгущ.молоком	50/10	0,7	1,45	26,6	310,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
54-6о-2020	Яйцо отварное	40	12,8	15,3	6,5	214,5
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,9</b>	<b>28,25</b>	<b>64,1</b>	<b>790,0</b>
<b>Смена 2</b>						
54-11с-2020	Салат из моркови с кукурузой	100	0,52	5,36	3,94	106,13
54-9м-2020	Жаркое по домашнему с говядиной	250	20,7	15,7	20,5	304,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	22,0	90,0
426-2007	Булочка с повидлом	100	5,0	11,3	17,8	313,0
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>28,52</b>	<b>32,66</b>	<b>75,74</b>	<b>871,73</b>
<b>Пятница-24.01.2025г.</b>						
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	4,8	5,4	28,8	180,0
	Гуляш из отварной говядины	100	25,5	2,6	6,1	253,3
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,1	21,0	105,8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>31,1</b>	<b>12,1</b>	<b>62,3</b>	<b>565,5</b>
<b>Смена 2</b>						
54-10з-2020	Салат из свежей капусты	100	4,6	1,4	10,3	88,0
54-41г-2020	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2

	Гуляш из отварной говядины	100	25,5	2,6	6,1	253,3
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	11,5	57,9
пром	Фрукт	100	62,0	0,62	15,19	73,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>102,8</b>	<b>11,4</b>	<b>92,29</b>	<b>760,8</b>

Меню составил завхоз Иван /Вялова С.Б.