



Утверждаю:

Директор школы

М.Б. Бутузова

Приказ №302 от 02.09.2024

Обед МБОУ Новокаменская СОШ с 16.09.24

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	1020	49.7	30.4	125.4	973.7
	Итого за день	1020	49.7	30.4	125.4	973.7
Неделя 1 Вторник						
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54,31	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	13,98 7	15,6	18,29	269,33
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00 6	24,7	94,20
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	970	37.6	34.1	107.1	885.8
	Итого за день	970	37.6	34.1	107.1	885.8
Неделя 1 Среда						
	Обед					
54-5з	Салат из огурцов и помидор	80	0,98	6,15	3,73	74,20
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	870	50.2	27.4	95	826.6

	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
10	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	80	0,69	1,95	3,09	31

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	920	44.8	20.2	146.5	945.6
	Итого за день	920	44.8	20.2	146.5	945.6

Неделя 1 Пятница

	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00 6	24,7	94,20
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	870	53.4	25.5	116.6	908.8
	Итого за день	870	53.4	25.5	116.6	908.8

Неделя 2 Понедельник

	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	890	48.7	28.7	99.8	851.6
	Итого за день	890	48.7	28.7	99.8	851.6

Неделя 2 Вторник

	Обед					
34	Салат из свеклы с горошком	80	0,86	5,11 1	2,6	59,80
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	80	0,69	1,95	3,09	31
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00 6	24,7	94,20
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	920	50.2	27.1	137.9	995.3
	Итого за день	920	50.2	27.1	137.9	995.3

	морковью и яблоками					
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
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
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	870	51.1	23.7	114	873.7
	Итого за день	870	51.1	23.7	114	873.7
Неделя 2 Четверг						
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-14р	Котлета из говядины)	100	18,66	13,86	18,84	274,5
54-3соус	Соус красный основной	80	0,69	1,95	3,09	31
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	970	33.7	29.3	121.2	883.5
	Итого за день	970	33.7	29.3	121.2	883.5
Неделя 2 Пятница						
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00 6	24,7	94,20
	Итого за Обед	1020	48.9	40.4	116.3	1024.7
	Итого за день	1020	48.9	40.4	116.3	1024.7