

Школа				Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 105"			Утвердил: должность		директор			
<b>меню для организации питания группы продленного дня</b>				фамилия			Н.А.Зубова					
Возрастная категория				дата		2025						
							день	месяц	год			
Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда			Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры
1	1	обед	суп	Щи из свежей капусты			250	1,76	4,95	7,9	89,75	88
			гарнир	Гречка рассыпчатая			150	8,29	8,95	37,36	262,5	171
			2 блюдо	Биточек мясной			100	14,13	22	13,02	312,73	268
			соус	Соус смет.-томатный			50	0,08	2,49	3,51	40,05	331
			хлеб	Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			напиток	компот из яблок			200	0,01	0,01	27,88	114,6	342
			итого				810	28,32	39,03	118,98	958,74	
1	2	обед	суп	Борщ с капустой и картофелем			250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
			2 блюдо	Котлета мясная			100	14,13	22	13,02	312,73	268
			гарнир	Пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,43	137,25	312
			напиток	Чай с лимоном			200	0,13	0,02	15,2	62	377
			хлеб	Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			итого				760	23,17	32,37	88,89	754,84	
1	3	обед	суп	Суп с макаронными изделиями			250	2,68	2,83	17,45	118,25	103
			2 блюдо	Гуляш из свинины			100	10,64	28,19	2,89	309	260
			гарнир	Рис отварной			150	3,35	5,37	36,68	209,7	304
			напиток	сок			200	1	-	20,2	84,8	389
			хлеб	Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			фрукт	фрукт			100	0,8	0,2	7,5	38	
			итого				860	22,52	37,22	114,03	898,86	
1	4	обед	суп	Рассольник Ленинградский			250	2,01	5,09	11,98	107,25	96
			2 блюдо	Пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,43	137,25	312
			гарнир	Тефтели мясные в см.-томатном соусе			150	11,08	12,28	14,64	214	278
			напиток	Компот из ягод			200	0,09	0,1	23,78	115	350
			хлеб	Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			итого				810	20,29	22,9	100,14	712,61	
1	5	обед	суп	суп картофельный с крупой			150	5,51	4,51	26,44	168,45	309
			2 блюдо	филе куры, тушеное в сметанном соусе			100	17,44	16,76	16,28	286	294
			гарнир	макароны отварные			200	0,13	0,02	15,2	62	377
			напиток	чай с сахаром			30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			хлеб	хлеб пшеничный			30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			хлеб	хлеб ржаной			130	1,04	0,26	9,75	49,4	338
			фрукт	фрукт			100	0,8	0,2	7,5	38	
			итого				740	28,97	22,38	104,48	742,96	
2	1	обед	суп	Щи из свежей капусты			250	1,76	4,95	7,9	89,75	88
			2 блюдо	Плов из птицы			180	16,02	13,5	32,81	316,8	291
			напиток	компот из яблок			200	0,01	0,01	27,88	114,6	342
			хлеб	Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			фрукт	фрукт			100	0,8	0,2	7,5	38	
			итого				790	22,64	19,29	105,4	698,26	
2	2	обед	суп	Рассольник Домашний			250	2,09	5,09	12,69	114,5	95
			2 блюдо	Тефтели мясные в см.-томатном соусе			150	11,08	12,28	14,64	214	278
			гарнир	Рис отварной			150	3,35	5,37	36,68	209,7	304
			напиток	чай с сахаром			200	0,13	0,02	15,2	62	376
			хлеб	Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			фрукт	фрукт			100	0,8	0,2	7,5	38	
			итого				910	21,16	23,59	116,02	777,31	
2	3	обед	суп	Борщ с фасолью			250	3,55	5,11	14,16	127,75	84
			гарнир	Пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,43	137,25	312
			2 блюдо	Биточки рыбные			100	7,71	4,43	8,5	103,7	234
			напиток	сок			200	1	-	20,2	84,8	389
			хлеб	Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			печенье	печенье			50	4	6,5	33,5	210	
			итого				810	23,37	21,47	126,1	802,61	
2	4	обед	суп	Суп карт. с горохом			250	5,49	5,27	1,53	148,25	102
			гарнир	Гречка рассыпчатая			150	8,29	8,95	37,36	262,5	171
			2 блюдо	Гуляш из свинины			100	10,64	28,19	2,89	309	260
			напиток	Компот из ягод			200	0,09	0,1	23,78	115	350
			хлеб	Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной			30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
			итого				760	28,56	43,14	94,87	973,86	