

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 105"

Утвердил: должность
директор

Школа

меню для организации питания группы продленного дня

фамилия
Н.А.Зубова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

день

месяц

год

2025

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	
1	1	обед	суп	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	88	
			гарнир	Греча 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 кури, 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	345
			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	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	Греча 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		
2	5	обед	суп	Суп картофельный с рыбой	250	2,34	5,17	16,87	114	97	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309	
			2 блюдо	Котлета рубленная из кури	100	17,44	16,76	16,28	286	294	
			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	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	376	
			фрукт	фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,1		
			итого		890	29,99	27,61	116,84	830,66		
			Среднее значение за период:								