



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Гайдаровская СОШ»
Т.Н.Бахилова
«15» 09 2024г.

Основное (организованное) меню
12 лет и старше
МБОУ «Гайдаровская СОШ»

Юридический адрес: РХ, Орджоникидзевский район, п. Гайдаровск, ул.Целинная,7

День: понедельник

Неделя: первая

Категория: дети 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)	
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
				День 1, неделя 1					
	Завтрак:								
97	Сыр (порциями)			30	7,6	7,6	9,7	120	
114	Борщ с картофелем с туш.говядиной			270	8,08	11,7	16,2	218,37	
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64	
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190	
	Итого:			560	24,78	24,9	86	551,01	

День: вторник

Неделя: первая

Категория: дети 12 и старше

№ рец .	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак :			День 2,неделя 1				
297	Каша гречневая рассыпчатая			200	11,2	14,4	55	404
451	Котлета с говядиной п/ф			100	30,6	1,9	0	105
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого:			610	47,5	19,3	101,8	633,64

День: среда

Неделя: первая

Категория: дети 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 3,неделя 1				
2	Бутерброд с повидлом			40	1,2	3,1	21	118
139	Суп картофельный с бобовыми с туш.говядиной			270	12,08	12	22,3	268,05
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого:			570	19,98	19,3	99,6	560,69

День: четверг

Неделя: первая

Категория: дети 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 4,неделя 1				
511	Рис отварной			200	5	8,2	51,4	304
302	Котлета рыбная п/ф			100	13	8,8	15,2	196
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0	15	58
	Итого:			610	23,7	20	113,4	624,64

День: пятница

Неделя: первая

Категория: дети 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 5,неделя 1				
	Сыр (порциями)			30	7,6	7,6	9,7	120
124	Щи из св.капусты с туш.говядиной			270	7,88	10,7	10	182,73
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Йогурт			100	2,4	1,2	14,5	80
	Итого:			660	24,58	23,7	90,5	557,37

День: понедельник

Неделя: вторая

Категория: дети 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 1,неделя 2				
332	Макароны отварные			200	7	8,2	47	294
498	Котлета куриная п/ф			100	32,4	5,9	0,5	187
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0,0	15	58
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого :			610	26,7	17,2	107,8	605,64

День: вторник

Неделя: вторая

Категория: дети 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 2 ,неделя 2				
96	Масло сливочное			10	0,01	8,3	0,06	77
337	Яйцо отварное			42	5,1	4,6	0,3	63
302	Каша «дружба»			250	4,1	10,8	29	237,5
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого:			562	18,31	29,3	89,46	590,14

День: среда

Неделя: вторая

Категория: дети 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 3 ,неделя 2				
96	Масло сливочное			10	0,01	8,3	0,06	77
97	Сыр (порциями)			30	7,6	7,6	9,7	120
132	Рассольник ленинградский с туш.говядиной			250	6,18	10,9	20,1	216,2
639	Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого:			550	18,59	27,4	88,86	559,84

День: четверг

Неделя: вторая

Категория: дети 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:	День 4 ,неделя 2						
71	Винегрет с растительным маслом			100	1,4	10,1	16,2	124
520	Картофельное пюре			180	4,1	8,9	29,2	174,36
461	Тефтели п/ф			100	13,8	16,4	13,1	257
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0,0	15	58
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого:			690	25	38,4	105,3	680

День: пятница

Неделя: вторая

Категория: дети 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 5 ,неделя 2				
97	Сыр (порциями)			30	7,6	7,6	9,7	120
96	Масло сливочное			10	0,01	8,3	0,06	77
142	Уха из сайры			270	2	4,9	14,3	180,36
707	Сок			200	0,6	0	36,4	144
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого:			570	14,41	21,4	88,06	544

