

УТВЕРЖДАЮ:

МОУ «Зинаидинская ООШ»

Л.В.Кудинова

Приказ № 136 от 05.05.2025г.



МЕДИО

№ рецептур	Название блюда	Масса (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углевод ы (г.)	Калорий ность
Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак					
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	35,45	199,47
295	Котлета «Куриная»	75	13,72	5,2	9,1	138,42
71	Овощи порционно Огурцы свежие	50	0,33	0,04	1,13	6,23
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
Пром.	Конфета шоколадная	40	1,68	12,8	25,1	199,2
Итого			25,07	22,15	104,64	699,52
	Обед					
102	Суп картофельный гороховый с фрикадельками из птицы	250 /10	4,84	3,10	16,90	114,86
304	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3	7	23	166
232	Рыба запеченная в	75	18,18	10,86	1,87	177,98

	сметанном соусе					
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
Итого			27,86	21,49	70,44	589,73
	Полдник					
461	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,50	15,00	106,50
Пром.	Кондитерское изделие /Пряник	50	5,6	5	76,3	362
Итого			9,35	8,5	91,3	468,5
Итого день			62,28	52,54	274,48	1804,75
Вторник						
	Завтрак					
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	100	15,23	17,48	36,71	365,08
	Молоко сгущенное порционно	20	1,50		11,4	51,6
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
Пром.	Хлеб пшеничный (Батон)	40	1,52	0,160	9,84	46,88
итого			21,75	21,34	83,45	612,86
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	250	111,890	2,44	6,4	11,1
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,8
293	Птица, порционная запеченная	100	15	14	1	192
71	Помидоры свежий	50	0	0	2	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56

Итого			133,45	22,32	84,18	590,06
	Полдник					
350	Кисель	200	3,2	0,2	18	72
Пром.	Хлеб пшеничный (Батон)	50	1,52	0,160	9,84	46,88
Итого			4,72	0,36	27,84	118,88
Итого день			159,92	44,02	195,47	1321,8
Среда						
	Завтрак					
131	Зеленый горошек	50	4,60	0,24	10,7	63,2
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	16,29	19,0	5,0	256,23
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
338	Банан	200	1,5	0,5	21	94
Итого			25,29	20,28	65,58	545,49
	Обед					
54-2с-2020	Борщ со свежей капустой со сметаной	250	6,7	7,8	12,1	125,4
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	35,45	199,47
84-21м-2020	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Итого			48,24	14,21	82,61	635,87
	Полдник					
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	25	5	7	0	80
Пром.	Хлеб пшеничный(батон)	50	2	0	10	47

Итого			7,26	7,06	25,22	189,46
Итого день			80,79	41,55	173,41	1370,82
Четверг						
	Завтрак					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27
295	Котлета «Куриная»	75	13,72	5,2	9,1	138,42
71	Овощи порционно Огурцы свежие	50	0,33	0,04	1,13	6,23
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
Пром.	Кекс	60	6,4	14,9	53,5	373,8
Итого			29,86	24,86	124,72	842,61
	Обед					
102	Суп картофельный гороховый с фрикадельками из птицы	250 /10	4,84	3,10	16,90	114,86
253	Жаркое по-домашнему	200	17,12	18,01	30,61	353,05
71	Овощи порционно/Помидор свежий	45	0	0	2	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56
Пром	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47
Итого			25,62	21,99	95,69	692,07
	Полдник					
386	Кисломолочный напиток/ Ряженка	150	5,8	5,0	8,4	101,8
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье)	50	1,70	2,26	13,8	82,34
Итого			7,5	7,26	22,2	184,14

Итого день			62,98	54,11	242,61	1718,82
Пятница						
	Завтрак					
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	100	15,23	17,48	36,71	365,08
	Молоко сгущенное порционно	20	1,50		11,4	51,6
342	Кампот со свежих яблок	200	0,16	0,16	27,19	113,56
Пром.	Конфета шоколадная	40	1,68	12,8	25,1	199,2
	Итого		18,57	30,44	100,4	729,44
	Обед					
108	Суп картофельный с клецками	250	3	3	16	102
54-6г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,7	1,1	26,1	135
54-20м-2020	Гуляш из грудки	75	9,3	16,2	52,1	198,6
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
Пром.	Банан	200	1,5	0,5	21	94
Итого			22,14	21,48	149,06	685,8
	Полдник					
350	Кисель	200	3,2	0,2	18	72
Пром.	Вафли	50	5,5	22	66	490
Итого:			8,7	22,2	84	562
Итого день			49,41	74,12	333,46	1977,24
Понедельник 2неделя						
	Завтрак					
291	Плов с птицей	200	22,36	26,14	47,23	513,58

71	Овощи порционно/Помидор свежий	50	0	0	2	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,66	69,6
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
Итого			28,17	29,3	78,84	692,78
	Обед					
103	Суп –лапша домашняя с птицей отварной	250	6,9	6,950	18,760	165,190
304	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3	7	23	166
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	75	18,18	10,86	1,87	177,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
итого			30,94	25,29	81,71	677,33
	Полдник					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Пром.	Кондитерское изделие /Пряник	50	5,6	5	76,3	362
Итого			6,6	5,2	96,5	448,6
Итого день			65,71	59,79	257,05	1818,71
Вторник 2 неделя						
	Завтрак					
175	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200	3,45	5,0	25,2	159,1
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	25	5	7	0	80
Пром.	Хлеб пшеничный(батон)	60	2	0	10	47
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
Пром.	Банан	200	1,5	0,5	21	94

Итого			12,21	12,56	71,42	442,56
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	250	111,890	2,44	6,4	92,2
54-26м-2020	Запеканка картофельная с мясом	200	23,6	23,2	26,4	408,7
71	Овощи порционно Огурцы свежие	50	0,33	0,04	1,13	6,23
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
Пром.	Конфета шоколадная	50	1,68	12,8	25,1	199,2
итого			141,14	39,16	92,89	862,53
	Полдник					
461	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,50	15,00	106,50
Пром.	Кондитерское изделие(Печенье)	50	1,70	2,26	13,8	82,34
Итого			5,45	5,76	28,8	188,84
Итого день			158,8	57,48	193,11	1493,93
Среда 2неделя						
	Завтрак					
131	Зеленый горошек	50	4,60	0,24	10,7	63,2
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	16,29	19,0	5,0	256,23
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,66	69,6
Итого			23,73	19,77	44,37	450,32
	Обед					
96	Рассольник «Ленинградский» на бульоне	250	2,08	4,9	13,6	106,95
71	Овощи порционно	50	0,33	0,04	1,13	6,23

	Огурцы свежие					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27
84-21м-2020	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
итого			44,04	11,91	86,33	629,41
	Полдник					
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
Пром.	Хлеб пшеничный (Батон)	50	1,52	0,160	9,84	46,88
Итого			5,02	3,86	35,34	196,18
Итого день			72,79	35,54	166,04	1275,91
Четверг 2неделя						
	Завтрак					
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7	10	29	232
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	25	4,64	6,8	0,02	79,94
Пром.	Хлеб пшеничный (Батон)	80	1,52	0,160	9,84	46,88
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
Пром.	Кекс	60	6,4	14,9	53,5	373,8
Итого			23,06	35,56	117,86	881,92
	Обед					
54-2с-2020	Борщ со свежей капустой со сметаной	250	6,7	7,8	12,1	125,4
71	Овощи порционно/Помидор свежий	50	0	0	2	9
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	3,43	35,45	199,47

	сливочным					
295	Котлета «Куриная»	75	13,72	5,2	9,1	138,42
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
			29,76	17,11	92,51	628,49
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный напиток/ Ряженка	150	3,2	3,3	4,9	62
Пром.	Вафли	50	5,5	22	66	490
Итого			8,7	25,3	70,9	552
Итого день			61,52	77,97	281,27	2062,41
Пятница 2 неделя						
	Завтрак					
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	100	15,23	17,48	36,71	365,08
	Молоко сгущенное порционно	20	1,50		11,4	51,6
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
338	Банан	200	1,5	0,5	21	94
Итого			18,49	18,04	84,33	573,14
	Обед					
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,9	8,9	25,2	220,5
304	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3	7	23	166
54-18м-2020	Гуляш из грудки куриной	75	15,1	14,2	5,9	212,9
71	Овощи порционно Огурцы свежие	50	0,33	0,04	1,13	6,23
349	Компот из смеси	200	0,22	0	24,42	98,56

	сухофруктов					
Пром.	Банан	200	1,5	0,5	21	94
итого			30,05	30,64	100,65	798,19
	Полдник					
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	25	4,64	6,8	0,02	79,94
Пром.	Хлеб пшеничный (Батон)	50	1,52	0,160	9,84	46,88
Итого			6,42	7,02	25,08	189,28
итого день			54,96	55,7	210,06	1560,61