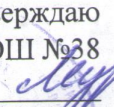


Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №38  
Т.А. Муллина   
29 августа 2024г.

**Основное меню  
Для детей в возрасте 11-18 лет  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №38»**

| № рецептур                   | Название блюда                           | Масса      | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность |
|------------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                              |  | г          | г           | г           | г            | Ккал         |
| <b>Понедельник, 1 неделя</b> |  |            |             |             |              |              |
| <b>Завтрак</b>               |  |            |             |             |              |              |
| 54-1з                        | Сыр твердых сортов в нарезке             | 30         | 7           | 8,9         | 0            | 107,5        |
| 54-2г                        | Макароны отварные с овощами              | 200        | 6,2         | 8,2         | 35,3         | 240,9        |
| 54-25м                       | Курица тушеная с морковью                | 100        | 14,1        | 5,8         | 4,4          | 126,4        |
| 399                          | сок                                      | 200        | 0,9         | 0           | 18,18        | 76,8         |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                           | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1         | 105,5        |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | <b>575</b> | <b>31,6</b> | <b>23,3</b> | <b>79,98</b> | <b>657,1</b> |
| <b>Вторник, 1 неделя</b>     |  |            |             |             |              |              |
| <b>Завтрак</b>               |  |            |             |             |              |              |
| Пром.                        | Фрукт                                    | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 35           |
| 54-1г СБР                    | Запеканка из творога                     | 200        | 39,6        | 14,2        | 28,9         | 401,6        |
| 54-2гн                       | Чай с сахаром                            | 200        | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8         |
| Пром.                        | Молоко сгущеное                          | 25         | 11          | 0,5         | 58           | 67           |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                           | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1         | 105,5        |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | <b>570</b> | <b>55</b>   | <b>15,3</b> | <b>122,9</b> | <b>635,9</b> |
| <b>Среда, 1 неделя</b>       |  |            |             |             |              |              |
| <b>Завтрак</b>               |  |            |             |             |              |              |
| 54-27з                       | Морковь отварная дольками                | 60         | 0,8         | 2           | 4,1          | 37,6         |
| 54-4г                        | Каша гречневая рассыпчатая               | 200        | 10,9        | 8,4         | 47           | 311          |
| 54-4м-202                    | Котлета из говядины                      | 90         | 13,7        | 13          | 12,3         | 221,4        |
| 54-32хн                      | Компот из свежих яблок                   | 200        | 0,2         | 0,1         | 9,9          | 41,6         |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3         |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                              | 20         | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2         |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | <b>600</b> | <b>29,2</b> | <b>23,9</b> | <b>94,8</b>  | <b>716,1</b> |
| <b>Четверг, 1 неделя</b>     |  |            |             |             |              |              |
| <b>Завтрак</b>               |  |            |             |             |              |              |
| 54-16 СБР                    | Каша Дружба                              | 200        | 5           | 5,8         | 24,1         | 168,9        |
| 54-21гн                      | Какао с молоком                          | 200        | 4,7         | 3,5         | 12,5         | 100,4        |
| 54-1з                        | Сыр твердых сортов в нарезке             | 30         | 7           | 8,9         | 0            | 107,5        |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3         |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                              | 20         | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 34,2         |
| Пром.                        | Фрукт                                    | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 35           |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | <b>580</b> | <b>21,1</b> | <b>18,8</b> | <b>65,6</b>  | <b>516,3</b> |
| <b>Пятница, 1 неделя</b>     |  |            |             |             |              |              |
| <b>Завтрак</b>               |  |            |             |             |              |              |
| Пром.                        | Фрукт                                    | 100        | 0,8         | 0,2         | 7,5          | 35           |
| 54-11г                       | Картофельное пюре                        | 150        | 4,1         | 7           | 26,4         | 185,8        |
| 54-24м                       | Шницель из курицы                        | 90         | 17,2        | 3,9         | 12           | 151,8        |
| 54-3гн                       | Чай с лимоном и сахаром                  | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9         |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                           | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1         | 105,5        |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | <b>585</b> | <b>25,7</b> | <b>11,6</b> | <b>74,6</b>  | <b>506</b>   |
| <b>Понедельник, 2 неделя</b> |  |            |             |             |              |              |
| <b>Завтрак</b>               |  |            |             |             |              |              |
| 54-11м                       | Плов из отварной говядины                | 250        | 19,1        | 18,3        | 48           | 435          |
| 54-8з                        | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60         | 1           | 6,1         | 5,8          | 81,5         |
| 54-2гн                       | Чай с сахаром                            | 200        | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8         |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                           | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1         | 105,5        |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                              | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4          | 42,7         |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | <b>580</b> | <b>25,4</b> | <b>25,1</b> | <b>90,7</b>  | <b>691,5</b> |

|           |   |              |              |              |               |               |
|-----------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|           | <b>Вторник, 2 неделя</b>                  |              |              |              |               |               |
|           | <b>Завтрак</b>                            |              |              |              |               |               |
| 54-1з     | Сыр твердых сортов в нарезке              | 30           | 7            | 8,9          | 0             | 107,5         |
| 54-21гн   | Какао с молоком                           | 200          | 4,7          | 3,5          | 12,5          | 100,4         |
| Пром.     | Фрукт                                     | 100          | 0,8          | 0,2          | 7,5           | 35            |
| 54-25.1К  | Каша жидкая молочная рисовая              | 200          | 5,3          | 5,4          | 28,7          | 184,5         |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                            | 45           | 3,4          | 0,4          | 22,1          | 105,5         |
| Пром.     | Хлеб ржаной                               | 25           | 1,7          | 0,3          | 8,4           | 42,7          |
|           | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>600</b>   | <b>22,9</b>  | <b>18,7</b>  | <b>79,2</b>   | <b>575,6</b>  |
|           | <b>Среда, 2 неделя</b>                    |              |              |              |               |               |
|           | <b>Завтрак</b>                            |              |              |              |               |               |
| 54-11з    | Салат из моркови и яблок1                 | 60           | 0,5          | 6,1          | 4,3           | 74,3          |
| 54-5г     | Каша перловая рассыпчатая                 | 200          | 5,9          | 7            | 40,6          | 249,5         |
| 54-5м-202 | Котлета из курицы                         | 90           | 14,3         | 3,2          | 10            | 126,5         |
| 54-1хн    | Компот из смеси сухофруктов               | 200          | 0,5          | 0            | 19,8          | 81            |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                            | 45           | 3,4          | 0,4          | 22,1          | 105,5         |
| Пром.     | Хлеб ржаной                               | 25           | 1,7          | 0,3          | 8,4           | 42,7          |
|           | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>620</b>   | <b>26,3</b>  | <b>17</b>    | <b>105,2</b>  | <b>679,5</b>  |
|           | <b>Четверг, 2 неделя</b>                  |              |              |              |               |               |
|           | <b>Завтрак</b>                            |              |              |              |               |               |
| 54-27з    | Морковь отварная дольками                 | 60           | 0,8          | 2            | 4,1           | 37,6          |
| 54-1г     | Макароны отварные                         | 150          | 7            | 6,5          | 43            | 262           |
| 54-11р    | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 100          | 13,9         | 7,4          | 6,3           | 147,3         |
| 54-3гн    | Чай с лимоном и сахаром                   | 200          | 0,2          | 0,1          | 6,6           | 27,9          |
| Пром.     | Хлеб ржаной                               | 25           | 1,7          | 0,3          | 8,4           | 42,7          |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                            | 45           | 3,4          | 0,4          | 22,1          | 105,5         |
|           | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>580</b>   | <b>27</b>    | <b>16,7</b>  | <b>90,5</b>   | <b>623</b>    |
|           | <b>Пятница, 2 неделя</b>                  |              |              |              |               |               |
|           | <b>Завтрак</b>                            |              |              |              |               |               |
| 54-9М     | Жаркое по домашнему                       | 250          | 25,1         | 23,3         | 21,5          | 397,5         |
| 54-2гн    | Чай с сахаром                             | 200          | 0,2          | 0            | 6,4           | 26,8          |
| 54-8з     | Салат из белокочанной капусты с морко     | 60           | 1            | 6,1          | 5,8           | 81,5          |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                            | 45           | 3,4          | 0,4          | 22,1          | 105,5         |
|           | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>555</b>   | <b>29,7</b>  | <b>29,8</b>  | <b>55,8</b>   | <b>611,3</b>  |
|           | <b>Средние показатели за Завтрак</b>      | <b>5845</b>  | <b>293,9</b> | <b>200,2</b> | <b>859,28</b> | <b>6212,3</b> |
|           | <b>Средние показатели за период</b>       | <b>584,5</b> | <b>29,39</b> | <b>20,02</b> | <b>85,928</b> | <b>621,23</b> |
|           | Примечание:                               |              |              |              |               |               |

| № рецепту                    | Название блюда                | Масса      | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийнc     |
|------------------------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                              |                               | г          | г            | г            | г            | Ккал          |
| <b>Понедельник, 1 неделя</b> |                               |            |              |              |              |               |
| Обед                         |                               |            |              |              |              |               |
| 54-3з                        | Овощи в нарезке (Расчет: пом  | 60         | 0,7          | 0,1          | 2,3          | 12,8          |
| 54-4с                        | Рассольник домашний           | 200        | 4,6          | 5,7          | 11,6         | 116,1         |
| 54-2г                        | Макароны отварные с овощам    | 150        | 4,7          | 6,2          | 26,5         | 180,7         |
| 54-25м                       | Курица тушеная с морковью     | 90         | 12,69        | 5,22         | 3,96         | 113,76        |
| 399                          | сок                           | 200        | 0,9          | 0            | 18,18        | 76,8          |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                | 45         | 3,4          | 0,4          | 22,1         | 105,5         |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                   | 30         | 2            | 0,4          | 10           | 51,2          |
| <b>Итого за Обед</b>         |                               | <b>775</b> | <b>28,99</b> | <b>18,02</b> | <b>94,64</b> | <b>656,86</b> |
| <b>Вторник, 1 неделя</b>     |                               |            |              |              |              |               |
| Обед                         |                               |            |              |              |              |               |
| 54-11з                       | Салат из моркови и яблок1     | 60         | 0,5          | 6,1          | 4,3          | 74,3          |
| 54-10с                       | Суп крестьянский с крупой (кр | 200        | 5,1          | 5,8          | 10,8         | 115,6         |
| 54-11г                       | Картофельное пюре             | 150        | 3,1          | 5,3          | 19,8         | 139,4         |
| 54-11р                       | Рыба тушеная в томате с овощ  | 100        | 13,9         | 7,4          | 6,3          | 147,3         |
| 54-2гн                       | Чай с сахаром                 | 200        | 0,2          | 0            | 6,4          | 26,8          |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                   | 30         | 2            | 0,4          | 10           | 51,2          |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                | 60         | 4,6          | 0,5          | 29,5         | 140,6         |
| <b>Итого за Обед</b>         |                               | <b>800</b> | <b>29,4</b>  | <b>25,5</b>  | <b>87,1</b>  | <b>695,2</b>  |
| <b>Среда, 1 неделя</b>       |                               |            |              |              |              |               |
| Обед                         |                               |            |              |              |              |               |
| 54-3з                        | Овощи в нарезке (Расчет: огкр | 60         | 0,7          | 0,1          | 2,3          | 12,8          |
| 54-25с                       | Суп гороховый                 | 200        | 6,5          | 2,8          | 14,9         | 110,9         |
| 54-4г                        | Каша гречневая рассыпчатая    | 150        | 8,2          | 6,3          | 35,9         | 233,7         |
| 54-5м-202                    | Котлета из курицы             | 90         | 14,3         | 3,2          | 10           | 126,5         |
| 54-32хн                      | Компот из свежих яблок        | 200        | 0,2          | 0,1          | 9,9          | 41,6          |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                | 30         | 2,3          | 0,2          | 14,8         | 70,3          |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                   | 20         | 1,3          | 0,2          | 6,7          | 34,2          |
| <b>Итого за Обед</b>         |                               | <b>750</b> | <b>33,5</b>  | <b>12,9</b>  | <b>94,5</b>  | <b>630</b>    |
| <b>Четверг, 1 неделя</b>     |                               |            |              |              |              |               |
| Обед                         |                               |            |              |              |              |               |
| 54-3з                        | Овощи в нарезке (Расчет: пом  | 60         | 0,7          | 0,1          | 2,3          | 12,8          |
| 54-2с                        | Борщ с капустой и картофелем  | 200        | 4,7          | 5,7          | 10,1         | 110,4         |
| 54-1г                        | Макароны отварные             | 150        | 5,3          | 4,9          | 32,8         | 196,8         |
| 54-2м                        | Гуляш из говядины             | 90         | 15,2         | 17,1         | 3,6          | 208,8         |
| 54-3хн                       | Компот из чернослива          | 200        | 0,5          | 0,2          | 19,4         | 81,3          |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                | 60         | 4,6          | 0,5          | 29,5         | 140,6         |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                   | 60         | 4            | 0,7          | 20           | 102,5         |
| <b>Итого за Обед</b>         |                               | <b>820</b> | <b>35</b>    | <b>29,2</b>  | <b>117,7</b> | <b>853,2</b>  |
| <b>Пятница, 1 неделя</b>     |                               |            |              |              |              |               |
| Обед                         |                               |            |              |              |              |               |
| 54-11з                       | Салат из моркови и яблок1     | 60         | 0,5          | 6,1          | 4,3          | 74,3          |

|           |   |            |             |             |              |              |
|-----------|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-24с    | Суп картофельный с макаронными изделиями вариант2 | 200        | 4,7         | 2,2         | 15,4         | 108          |
| 54-11г    | Картофельное пюре                                 | 150        | 3,1         | 5,3         | 19,8         | 139,4        |
| 54-24м    | Шницель из курицы                                 | 90         | 17,2        | 3,9         | 12           | 151,8        |
| 54-3гн    | Чай с лимоном и сахаром                           | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9         |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                                    | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1         | 105,5        |
| Пром.     | Хлеб ржаной                                       | 60         | 4           | 0,7         | 20           | 102,5        |
|           | <b>Итого за Обед</b>                              | <b>805</b> | <b>33,1</b> | <b>18,7</b> | <b>100,2</b> | <b>709,4</b> |
|           |   |            |             |             |              |              |
|           | <b>Понедельник, 2 неделя</b>                      |            |             |             |              |              |
|           | Обед  |            |             |             |              |              |
| 54-8з     | Салат из белокочанной капусты                     | 60         | 1           | 6,1         | 5,8          | 81,5         |
| 54-3с     | Рассольник Ленинградский                          | 200        | 4,8         | 5,8         | 13,6         | 125,5        |
| 54-11м    | Плов из отварной говядины                         | 200        | 15,3        | 14,7        | 38,6         | 348,2        |
| 54-2хн    | Компот из кураги                                  | 200        | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9         |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3         |
| Пром.     | Хлеб ржаной                                       | 15         | 1           | 0,2         | 5            | 25,6         |
|           | <b>Итого за Обед</b>                              | <b>705</b> | <b>25,4</b> | <b>27,1</b> | <b>93,4</b>  | <b>718</b>   |
|           |   |            |             |             |              |              |
|           | <b>Вторник, 2 неделя</b>                          |            |             |             |              |              |
|           | Обед  |            |             |             |              |              |
| 54-2з     | Овощи в нарезке (Расчет: огур                     | 60         | 0,4         | 0           | 1,1          | 6,3          |
| 54-1с     | Щи из свежей капусты со смет                      | 200        | 4,7         | 5,6         | 5,7          | 92,2         |
| 54-4г     | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150        | 8,2         | 6,3         | 35,9         | 233,7        |
| 54-7м     | Шницель из говядины                               | 90         | 16,4        | 15,7        | 14,8         | 265,7        |
| 54-2гн    | Чай с сахаром                                     | 200        | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8         |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                                    | 60         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        |
| Пром.     | Хлеб ржаной                                       | 45         | 3           | 0,5         | 15           | 76,9         |
|           | <b>Итого за Обед</b>                              | <b>845</b> | <b>32,1</b> | <b>18,4</b> | <b>111,7</b> | <b>740,7</b> |
|           |   |            |             |             |              |              |
|           | <b>Среда, 2 неделя</b>                            |            |             |             |              |              |
|           | Обед  |            |             |             |              |              |
| 54-27з    | Морковь отварная дольками                         | 60         | 0,8         | 2           | 4,1          | 37,6         |
| 54-24с    | Суп картофельный с макаронн                       | 200        | 4,7         | 2,2         | 15,4         | 108          |
| 54-5г     | Каша перловая рассыпчатая                         | 200        | 5,9         | 7           | 40,6         | 249,5        |
| 54-5м-202 | Котлета из курицы                                 | 90         | 14,3        | 3,2         | 10           | 126,5        |
| 54-32хн   | Компот из свежих яблок                            | 200        | 0,2         | 0,1         | 9,9          | 41,6         |
| Пром.     | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3         |
| Пром.     | Хлеб ржаной                                       | 15         | 1           | 0,2         | 5            | 25,6         |
|           | <b>Итого за Обед</b>                              | <b>795</b> | <b>29,2</b> | <b>14,9</b> | <b>99,8</b>  | <b>659,1</b> |
|           |   |            |             |             |              |              |
|           | <b>Четверг, 2 неделя</b>                          |            |             |             |              |              |
|           | Обед  |            |             |             |              |              |
| 54-3з     | Овощи в нарезке (Расчет: пом                      | 60         | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8         |
| 54-2с     | Борщ с капустой и картофелем                      | 200        | 4,7         | 5,7         | 10,1         | 110,4        |
| 54-1г     | Макароны отварные                                 | 150        | 5,3         | 4,9         | 32,8         | 196,8        |
| 54-11р    | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)         | 100        | 13,9        | 7,4         | 6,3          | 147,3        |
| 54-4хн    | Компот из изюма                                   | 200        | 0,4         | 0,1         | 18,4         | 75,8         |

|        |                               |            |             |             |              |              |
|--------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Пром.  | Хлеб ржаной                   | 45         | 3           | 0,5         | 15           | 76,9         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                | 60         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        |
|        | <b>Итого за Обед</b>          | <b>815</b> | <b>32,6</b> | <b>19,2</b> | <b>114,4</b> | <b>760,6</b> |
|        |                               |            |             |             |              |              |
|        |                               |            |             |             |              |              |
|        | <b>Пятница, 2 неделя</b>      |            |             |             |              |              |
|        | Обед                          |            |             |             |              |              |
| 54-8з  | Салат из белокочанной капуст  | 60         | 1           | 6,1         | 5,8          | 81,5         |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (кр | 200        | 5,1         | 5,8         | 10,8         | 115,6        |
| 54-9М  | Жаркое по домашнему           | 200        | 20,1        | 18,7        | 17,2         | 318          |
| 54-2гн | Чай с сахаром                 | 200        | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                | 60         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        |
| Пром.  | Хлеб ржаной                   | 30         | 2           | 0,4         | 10           | 51,2         |
|        | <b>Итого за Обед</b>          | <b>750</b> | <b>33</b>   | <b>31,5</b> | <b>79,7</b>  | <b>733,7</b> |
|        |                               |            |             |             |              |              |
|        | Средние показатели за Обед    | 7860       | 312,29      | 215,42      | 993,14       | 7156,76      |
|        | Средние показатели за период  | 786        | 31,229      | 21,542      | 99,314       | 715,676      |