

Меню на 2024-2025 учебный год 5-9 класс

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Итого за Завтрак		595	22.1	33.1	72.9	675.8
Итого за день		595	22.1	33.1	72.9	675.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		560	38.4	18.7	61.5	567.2
Итого за день		560	38.4	18.7	61.5	567.2
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9.7	7.7	5.9	131.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		665	27.9	21.7	97.7	695.9
Итого за день		665	27.9	21.7	97.7	695.9
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	70	0.3	0.3	6.9	31.1
Итого за Завтрак		630	40.1	14.8	92.6	664.8
Итого за день		630	40.1	14.8	92.6	664.8

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Сырок творожный	80	7.3	18.4	14.8	253.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	610	24.6	31.3	94.3	757.5
	Итого за день	610	24.6	31.3	94.3	757.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11з	Салат из моркови и яблок	70	0.6	7.1	5	86.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	550	33.1	23.2	75.5	643.2
	Итого за день	550	33.1	23.2	75.5	643.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	550	30.6	21.9	94.1	695.2
	Итого за день	550	30.6	21.9	94.1	695.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	560	42.3	13.9	87.8	645.1
	Итого за день	560	42.3	13.9	87.8	645.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	31.5	17.3	72.1	570.6

	Итого за день	580	31.5	17.3	72.1	570.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	24.5	23.6	81.1	635.2
	Итого за день	580	24.5	23.6	81.1	635.2