

Утверждаю
 Директор
 Протокол № 95 от 30.08.2024г



Меню для 5-9 кл

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						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	25	0.2	18.1	0.3	165.2
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Завтрак		635	16	31.6	88.6	702.4
Итого за день		635	16	31.6	88.6	702.4
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Завтрак		600	48	13.9	81.4	643.4
Итого за день		600	48	13.9	81.4	643.4
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	300	8.8	8.7	49.5	311.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Итого за Завтрак		705	21.7	17.2	104.1	657.2
Итого за день		705	21.7	17.2	104.1	657.2
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-27з	Морковь отварная дольками	40	0.5	1.3	2.8	25.1
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Завтрак		590	43.8	13.4	87.5	646
Итого за день		590	43.8	13.4	87.5	646
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	280	10.1	13	47.7	348.7

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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	665	23.7	22	101.6	699.7
	Итого за день	665	23.7	22	101.6	699.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	280	9.5	10.4	34.5	269.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	590	21.8	27.3	72.6	622.6
	Итого за день	590	21.8	27.3	72.6	622.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	80	9.8	8	5.8	134.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	680	27.1	17.6	106.1	690.4
	Итого за день	680	27.1	17.6	106.1	690.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11.4	12.9	54.1	378.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	565	20.4	27.4	97.1	716
	Итого за день	565	20.4	27.4	97.1	716
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	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 пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	600	39	10.1	92.6	616.5
	Итого за день	600	39	10.1	92.6	616.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-3г	Макароны отварные с сыром	280	14.8	12.7	53.5	387.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	700	21.7	13.7	117.1	678
	Итого за день	700	21.7	13.7	117.1	678