Утверждаю:
 Директор школы
 _____ Т. А. Иванько
 «08» июля 2025 г.

Меню 5-11 классы (сезон осень-зима)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: ограничение возможностей здоровья

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2.4	0.4	14.3	70.4
	Итого за Завтрак	581	21.3	29.9	79	670.4
	2 Завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,3	0	15.5	63
	Итого за день	731	21.6	29.9	94.5	733.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
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	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	705	31.2	23.1	89.1	688.6
	2 Завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6
	Итого за день	805	32.7	23.1	111,5	784.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	Итого за Завтрак	570	45.4	23.2	81.1	715.4
	2 Завтрак					
Пром.	Йогурт питьевой	197	6,3	5	9,3	108.4
	Итого за день	767	51,7	28,2	90,4	823,8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	640	26.9	24.4	99.9	727.3
	2 Завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,3	0	15.5	63
	Итого за день	790	27,2	24.4	115.4	790.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	41	2.7	0.5	16.2	80.2
	Итого за Завтрак	641	29.8	38.1	77.3	771
	2 Завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4
	Итого за день	741	30.2	38,5	87.1	815.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
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	50	3.3	0.6	19.8	97.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	Итого за Завтрак	570	26.1	30.3	99.2	773,4
	2 Завтрак					
Пром.	Ряженка 2,5%	100	2.9	2,5	4.2	50.9
	Итого за день	670	29	32.8	104.1	824.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	565	30	15	88.9	610.5
	2 Завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	100	0,2	0	10.3	42
	Итого за день	664	30.2	15	99.2	652.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	37	2.8	0.3	18.2	86.7
	Итого за Завтрак	677	31.9	23.1	105.7	758.3
	2 Завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6
	Итого за день	777	33.4	23.1	128.1	853.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7.5	9.2	44.2	289.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	610	28.5	16.8	88.2	616.7
	2 Завтрак					
Пром.	Йогурт питьевой	100	3.2	2.5	4.7	55
	Итого за день	710	31.7	19.3	92.9	671,7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	595	22.4	15.3	98.4	620.8
	2 Завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4
	Итого за день	695	22,8	15,7	108,2	665,2