

Утверждаю:  
 Директор школы  
 Т. А. Иванько



**Меню 5-11 классы осень-зима**  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|             |  | г.         | г.          | г.          | г.          | ккал         |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>              |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)               | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1         | 66.1         |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 20         | 4.6         | 5.9         | 0           | 71.7         |
| 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                           | 45         | 3.4         | 0.4         | 22.1        | 105.5        |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 35         | 2.3         | 0.4         | 13.9        | 68.5         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>560</b> | <b>19.5</b> | <b>21.2</b> | <b>75.9</b> | <b>572.8</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>560</b> | <b>19.5</b> | <b>21.2</b> | <b>75.9</b> | <b>572.8</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>                  |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 54-13з      | Салат из свеклы отварной                 | 100        | 1.3         | 4.5         | 7.6         | 76.1         |
| 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 пшеничный                           | 45         | 3.4         | 0.4         | 22.1        | 105.5        |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 2           | 0.4         | 11.9        | 58.7         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>705</b> | <b>31.1</b> | <b>17.5</b> | <b>90.7</b> | <b>643.8</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>705</b> | <b>31.1</b> | <b>17.5</b> | <b>90.7</b> | <b>643.8</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>                    |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)               | 15         | 0.1         | 10.9        | 0.2         | 99.1         |
| 54-25к      | Каша жидкая молочная пшеничная           | 250        | 7.5         | 7.8         | 33.9        | 236.6        |
| 54-4гн      | Чай с молоком и сахаром                  | 200        | 1.6         | 1.1         | 8.6         | 50.9         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40         | 2.6         | 0.5         | 15.8        | 78.2         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 45         | 3.4         | 0.4         | 22.1        | 105.5        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8        | 70.3         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>580</b> | <b>17.5</b> | <b>20.9</b> | <b>95.4</b> | <b>640.6</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>580</b> | <b>17.5</b> | <b>20.9</b> | <b>95.4</b> | <b>640.6</b> |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>                  |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 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         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>640</b> | <b>26.9</b> | <b>24.4</b> | <b>99.9</b>  | <b>727.3</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                 | <b>640</b> | <b>26.9</b> | <b>24.4</b> | <b>99.9</b>  | <b>727.3</b> |
|          | <b>Неделя 1 Пятница</b>              |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                       |            |             |             |              |              |
| 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        |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                        | 200        | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30         | 2           | 0.4         | 11.9         | 58.7         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>630</b> | <b>25.4</b> | <b>35.1</b> | <b>68.2</b>  | <b>690.3</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                 | <b>630</b> | <b>25.4</b> | <b>35.1</b> | <b>68.2</b>  | <b>690.3</b> |
|          | <b>Неделя 2 Понедельник</b>          |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                       |            |             |             |              |              |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке         | 15         | 3.5         | 4.4         | 0            | 53.7         |
| 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                       | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 55         | 3.6         | 0.7         | 21.8         | 107.6        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>550</b> | <b>24.5</b> | <b>21.5</b> | <b>96.2</b>  | <b>675.6</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                 | <b>550</b> | <b>24.5</b> | <b>21.5</b> | <b>96.2</b>  | <b>675.6</b> |
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>              |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                       |            |             |             |              |              |
| 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 пшеничный                       | 45         | 3.4         | 0.4         | 22.1         | 105.5        |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 25         | 1.7         | 0.3         | 9.9          | 48.9         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>570</b> | <b>30.4</b> | <b>15.1</b> | <b>90.9</b>  | <b>620.3</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                 | <b>570</b> | <b>30.4</b> | <b>15.1</b> | <b>90.9</b>  | <b>620.3</b> |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>                |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                       |            |             |             |              |              |
| 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                       | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>670</b> | <b>31.4</b> | <b>23</b>   | <b>102.3</b> | <b>741.9</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                 | <b>670</b> | <b>31.4</b> | <b>23</b>   | <b>102.3</b> | <b>741.9</b> |
|          | <b>Неделя 2 Четверг</b>              |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                       |            |             |             |              |              |
| 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         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>610</b> | <b>28.5</b> | <b>16.8</b> | <b>88.2</b>  | <b>616.7</b> |

|         |                              |            |             |             |             |              |
|---------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Итого за день</b>         | <b>610</b> | <b>28.5</b> | <b>16.8</b> | <b>88.2</b> | <b>616.7</b> |
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>      |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |             |              |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке | 10         | 2.3         | 3           | 0           | 35.8         |
| 53-19з  | Масло сливочное (порциями)   | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1         | 66.1         |
| 54-16к  | Каша "Дружба"                | 250        | 6.2         | 7.4         | 30          | 211.2        |
| 54-21гн | Какао с молоком              | 200        | 4.7         | 3.5         | 12.5        | 100.4        |
| Пром.   | Хлеб пшеничный               | 25         | 1.9         | 0.2         | 12.3        | 58.6         |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный         | 35         | 2.3         | 0.4         | 13.9        | 68.5         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный               | 45         | 3.4         | 0.4         | 22.1        | 105.5        |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>575</b> | <b>20.9</b> | <b>22.2</b> | <b>90.9</b> | <b>646.1</b> |
|         | <b>Итого за день</b>         | <b>575</b> | <b>20.9</b> | <b>22.2</b> | <b>90.9</b> | <b>646.1</b> |