



Утверждаю
Директор школы
Т. А. Иванько
«25» февраля 2025г.

Меню 5-11 классы сезон весна-лето 2025 год

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 250 | 6.2 | 7.4 | 30 | 211.2 |
| 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 ржано-пшеничный йодированный | 36 | 2.38 | 0.43 | 14.28 | 70.4 |
| | Итого за Завтрак | 551 | 20.48 | 17.03 | 77.58 | 544.8 |
| | Итого за день | 551 | 20.48 | 17.03 | 77.58 | 544.8 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| | Итого за Завтрак | 700 | 30.7 | 17.4 | 88.3 | 632.1 |
| | Итого за день | 700 | 30.7 | 17.4 | 88.3 | 632.1 |
| | 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 |
| 27.01.2024 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 250 | 0 | 0 | 24.3 | 97 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 44.4 | 14.9 | 101.6 | 718.9 |
| | Итого за день | 620 | 44.4 | 14.9 | 101.6 | 718.9 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5.9 | 7 | 40.7 | 249.5 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 100 | 8.4 | 7.7 | 6.4 | 128.3 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 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 | 590 | 23.6 | 20.4 | 87.9 | 628.5 |
| | Итого за день | 590 | 23.6 | 20.4 | 87.9 | 628.5 |

| | | | | | | |
|------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2.8 | 7.2 | 10.4 | 117.2 |
| 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 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| 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 | 660 | 28.6 | 21.8 | 106.9 | 736.9 |
| | Итого за день | 660 | 28.6 | 21.8 | 106.9 | 736.9 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | 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 |
| 27.01.2024 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 250 | 0 | 0 | 24.3 | 97 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| | Итого за Завтрак | 595 | 28.1 | 14.8 | 94.4 | 623 |
| | Итого за день | 595 | 28.1 | 14.8 | 94.4 | 623 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1.2 | 8.9 | 6.7 | 111.9 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 100 | 8.4 | 7.7 | 6.4 | 128.3 |
| 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 | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Завтрак | 670 | 20.5 | 25.9 | 80.7 | 637.9 |
| | Итого за день | 670 | 20.5 | 25.9 | 80.7 | 637.9 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10.4 | 12.7 | 47.1 | 343.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 250 | 5.9 | 4.4 | 15.6 | 125.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| | Итого за Завтрак | 555 | 19.8 | 24.8 | 84.9 | 640.7 |
| | Итого за день | 555 | 19.8 | 24.8 | 84.9 | 640.7 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 200 | 6.3 | 8.3 | 35.4 | 241 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 27.5 | 17.5 | 83.3 | 600.3 |
| | Итого за день | 580 | 27.5 | 17.5 | 83.3 | 600.3 |

| | | | | | | |
|----------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-24м | Шницель 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 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 250 | 1.9 | 1.4 | 10.8 | 63.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 36.1 | 16.7 | 94.7 | 673.4 |
| | Итого за день | 620 | 36.1 | 16.7 | 94.7 | 673.4 |