

УТВЕРЖДАЮ

10- ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ 11- 18 ЛЕТ

директор
Школы

Кузьмин В.А.

Приказ №68

09.01.2024 г



№ рецептуры 1	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
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
	Итого за Завтрак	575	20	20,8	70,3	547,6
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7	26,4	185,9
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 ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	23,6	20,8	68	554,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша вязкая молочная Дружба	100	2,5	2,9	12,05	84,45
54-1т	Запеканка из творога	100	19,7	7	14,4	200,8
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	32,9	14,3	84,15	597,85
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4	60	0,4	0	1,1	6,3

54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,4	35,3	231,6
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 ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	610	26,7	14,8	75,2	540,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,45	0	53,75
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47,8	311,6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
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
	Итого за Завтрак	550	31,5	27,35	78,6	687,05
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью 1	100	1,6	10,2	9,7	135,8
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 ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	22,2	25,6	85,2	659
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	100	1,2	1,2	3,8	21,3
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,2	8,2	35,3	240,9
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 ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	670	26,8	16	80,6	564,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21г	Горошница	200	19,3	1,7	45	273,1
54-23м	Биточек из курицы	100	19,11	4,3	13,3	168,7
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 ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	585	47,21	11,1	95,2	670,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	100	1,2	1,2	3,8	21,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7	26,4	185,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,46
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	670	22,9	22,2	75,7	584,46
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша вязкая молочная Дружба	100	2,5	2,9	12,05	84,45
54-1г	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	150	2,3	0,8	31,5	141,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Джем из абрикосов	5	0	0	3,6	14,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	26,6	12,7	85,25	562,05
Средние показатели за Завтрак		5950	280,4 1	185,6 5	798,2	5968,41
Средние показатели за период		595	28,04 1	18,56 5	79,82	596,841