



Директор школы

Утверждаю

М.М.Гудожникова

приказ № 58 от 28.08.2023

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023/2024 УЧЕБНОГО ГОДА  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**Первая неделя**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Нрецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Птица в соусе с томатом	120	11.4	13.28	2.66	175.71	П.367
Макаронные изд.отварные	200	7.4	6.6	39.4	246	П.256
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.25</b>	<b>20.85</b>	<b>66.78</b>	<b>538.01</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из квашенной капусты	100	1,6	6	8.2	94	П.9
Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3.57	14.6	115.75	П.113
Пюре картофельное	200	5.4	8	11.6	140	П.377
Рыба,тушеная в томате	140	13,7	2.3	6,7	103	П.299
Напиток из шиповника	200	0,67	0.27	18.3	78	П.496
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>960</b>	<b>33.27</b>	<b>21.19</b>	<b>87.47</b>	<b>674.95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>54.52</b>	<b>42.04</b>	<b>154.25</b>	<b>1212.96</b>	
<b>Вторник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша «Дружба»	200	5.07	6.44	26.93	185.95	П.229
Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	П.462
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	П.82
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>11.42</b>	<b>11.01</b>	<b>75.75</b>	<b>446.25</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов	100	0.7	6	1.8	64	П.14
Щи из свеж. капусты с картофелем	250	1.5	4.5	3.8	61.75	П.104
Гуляш из отварной говядины	100	20	19.5	3.3	258	П.327
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.35	8.48	50.27	322.88	П.202
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>920</b>	<b>39.35</b>	<b>39.63</b>	<b>96.54</b>	<b>888.83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50.77</b>	<b>50.64</b>	<b>172.29</b>	<b>1335.08</b>	
<b>Среда</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пудинг из творога паровой	200	5,26	11,66	25,06	226,2	П.260
Молоко сгущенное	20	0,1	0,00	15,0	60,0	П.493
Чай с сахаром	200	5,1	4,6	0,3	63	П.300
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>12.71</b>	<b>17.13</b>	<b>55.78</b>	<b>427.5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты белокочанной	100	1.45	6	8.4	94	П.1
Суп картофельный с рыбой	250	11.8	3.9	10.8	125.5	П.119
Макаронные изд.отварные	200	7.4	6.6	39.4	246	П.256
Птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	П.366

Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	П.487
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>920</b>	<b>42.75</b>	<b>29.75</b>	<b>101.17</b>	<b>843.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>55.46</b>	<b>46.88</b>	<b>156.95</b>	<b>1271.2</b>	
<b>Четверг</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	6.98	8.27	28.43	216.19	П.234
Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	П.267
Кофейный напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	П.465
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Булочка дорожная	60	4.3	8	28.8	205	П.543
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>21.43</b>	<b>24.24</b>	<b>86.55</b>	<b>650.49</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидор	100	1	6.2	3.6	74	П.17
Борщ с капустой и картофелем	250	1.85	4.43	6.95	75	П.95
Плов из говядины	210	17.14	19.15	36.37	386.4	П.330
Компот из плодов сушеных	200	0.3	0.01	17.5	72	П.494
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>830</b>	<b>25.89</b>	<b>30.84</b>	<b>92.49</b>	<b>751.6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47.32</b>	<b>55.08</b>	<b>179.04</b>	<b>1402.09</b>	
<b>Пятница</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная	200	5.77	6.36	35.96	224.19	П.217
Сыр «Российский»	15	3.48	4.43	0	53.7	П.75
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19.6	88	П.82
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>12.5</b>	<b>12.56</b>	<b>80.28</b>	<b>482.19</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	П.26
Суп картофельный с макарон.изд.	250	2.9	4.15	12.2	97.75	П.129
Котлеты припущенные	100	20	18	10.71	284.28	П.372
Пюре из гороха с маслом	185	20.31	1.42	36.67	240.68	П.386
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	П.495
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>905</b>	<b>50.81</b>	<b>30.82</b>	<b>115.35</b>	<b>941.91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>63.31</b>	<b>43.38</b>	<b>195.63</b>	<b>1424.1</b>	