



Директор школы

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**

Вторая неделя

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
ЗАВТРАК						
Птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	П.366
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
ИТОГО за завтрак	530	26.05	19.57	64.42	536.3	
ОБЕД						
Салат из квашен.капусты	100	1,6	6	8.2	94	П.9
Щи из свеж.капус.с картофелем	250	1.5	4.5	3.8	61.75	П.104
Плов из говядины	210	17.14	19.15	36.37	386.4	П.330
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
ИТОГО за обед	830	26.51	30.97	94.74	764.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52.56	50.54	159.16	1300.65	
Вторник						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	6.07	6.44	30.48	203.9	П.230
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
ИТОГО за завтрак	630	12.42	11.01	79.3	464.2	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	100	0.7	6	1.8	64	П.14
Суп картофельный с макарон. изд	250	2,9	4.15	12.2	97.75	П.129
Птица в соусе с томатом	120	11.4	13,28	2.66	175.71	П.367
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.35	8.48	50.27	322.88	П.202
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
ИТОГО за обед	940	32.55	33.06	115.1	888.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44.97	44.07	194.4	1352.74	
Среда						
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная	200	4.82	5.16	16.52	131.8	П.235
Булочка дорожная	60	4.3	8	28.8	205	П.543
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
Сыр «Российский»	15	3.48	4.43	0	53.7	П.75
ИТОГО за завтрак	505	15.05	18.56	70.04	506.8	
ОБЕД						
Винегрет овощной	100	1.6	6.2	6.6	88	П.47
Суп картофельный с бобовыми	250	6.3	3.57	14.6	115.75	П.113
Рыба, тушеная в томате	140	13,7	2.3	6,7	103	П.299
Рис отварной	200	5.02	7,24	51.8	292.4	П.385
Компот из яблос 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
ИТОГО за обед	960	32.52	20.56	121.97	803.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47.57	39.12	192.01	1310.15	

Четверг						
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»	200	5.07	6.44	26.93	185.95	П.229
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
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19.6	88	П.82
ИТОГО за завтрак	630	10.92	10.61	75.55	440.25	
ОБЕД						
Салат витаминный	100	1,2	5,1	5.5	73	П.2
Суп с крупой	250	2,77	3.52	9.8	82	П.114
Пюре картофельное	200	5.4	8	11.6	140	П.377
Котлеты припущенные	100	20	18	10.71	284.28	П.372
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
ИТОГО за обед	920	35.17	35.77	74.98	761.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46.09	46.38	150.53	1201.73	
Пятница						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.2	8.1	24.62	200.25	П.139
Чай с сахаром	200	0,2	0.1	9.3	38	П.457
Пряник	50	2.95	2.35	37.5	183	П.581
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	П.267
ИТОГО за завтрак	570	17.7	16.02	87.14	562.55	
ОБЕД						
Салат из моркови	100	1,2	6	11.2	104	П.21
Щи из св.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
Макаронные изделия отварные	200	7.4	6.6	39.4	246	П.256
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0.1	20.1	84	П.495
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
ИТОГО за обед	920	36.3	37.75	105.87	897.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54.00	53.77	193.01	1460.5	