Утверждаю

Директор школы _____

М.М.Гудожникова

# МЕНЮ С 18.09.2023 ПО 22.09.2023

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

## Первая неделя

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Nрецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Понедельник 18.09.2023г** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| 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 |
| **ИТОГО за завтрак** | **550** | **21.25** | **20.85** | **66.78** | **538.01** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| 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,тушенная 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 |
| | | | | | | |
| **ИТОГО за обед** | **960** | **33.27** | **21.19** | **87.47** | **674.95** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **54.52** | **42.04** | **154.25** | **1212.96** | |
| | | | | | | |
| **Вторник 19.09.2023г** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| 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 |
| Яблоко | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 88 | П.82 |
| | | | | | | |
| **ИТОГО за завтрак** | **630** | **11.42** | **11.01** | **75.75** | **446.25** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| | | | | | | |
| 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 |
| **ИТОГО за обед** | **820** | **38.65** | **33.63** | **94.74** | **824.83** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **50.07** | **44.64** | **170.49** | **1271.08** | |
| | | | | | | |
| **Среда 20.09.2023г** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| 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 |
| | | | | | | |
| **ИТОГО за завтрак** | **450** | **12.71** | **17.13** | **55.78** | **427.5** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| 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 |
| **ИТОГО за обед** | **920** | **42.75** | **29.75** | **101.17** | **843.7** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **55.46** | **46.88** | **156.95** | **1271.2** | |
| | | | | | | |
| **Четверг 21.09.2023г** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| 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 |
| **ИТОГО за завтрак** | **530** | **21.43** | **24.24** | **86.55** | **650.49** | |
| | | | | | | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0.7 | 6 | 1.8 | 64 | П.14 |
| 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 |
| **ИТОГО за обед** | **830** | **25.59** | **30.64** | **90.69** | **741.6** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **47.02** | **54.88** | **177.24** | **1392.09** | |
| | | | | | | |
| **Пятница 22.09.2023г** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| 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 |
| Сок яблочный | 200 | 0,8 | 0,8 | 19.6 | 88 | П.82 |
| | | | | | | |
| **ИТОГО за завтрак** | **645** | **12.2** | **11.86** | **70.78** | **437.19** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| 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 |
| | | | | | | |
| **ИТОГО за обед** | **905** | **50.81** | **30.82** | **115.35** | **941.91** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **63.01** | **42.68** | **186.13** | **1379.1** | |