Утверждаю

Директор школы _____

М.М.Гудожникова

# МЕНЮ НА ПЕРИОД С 20.05-24.05.2024г

## ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12ЛЕТ 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 20.05.2024** | | | | | | |
| **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 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 |
| Рыба тушенная 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 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** | **960** | **32.82** | **20.26** | **129.47** | **833.35** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **58.87** | **39.83** | **193.89** | **1369.65** | |
| **Вторник 21.05.2024** | | | | | | |
| **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 |
| Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | П.79 |
| **ИТОГО за завтрак** | **640** | **12.5** | **18.26** | **79.43** | **530.3** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 1.6 | 6.2 | 6.6 | 88 | П.47 |
| 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 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0.1 | 9.3 | 38 | П.457 |
| **ИТОГО за обед** | **940** | **33.05** | **33.26** | **109.1** | **866.54** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **45.55** | **51.52** | **188.53** | **1396.84** | |
| **Среда 22.05.2024** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Каша пшенная 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 | П457 |
| 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** | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100 | 1.4 | 6.1 | 7.6 | 91 | П.26 |
| Щи из свеж.капусты с картоф. | 250 | 1.5 | 4.5 | 3.8 | 61.75 | П.104 |
| Гуляш из отварной говядины | 100 | 20 | 19.5 | 3.3 | 258 | П.327 |
| Рис отварной | 200 | 5.02 | 7,24 | 51.8 | 292.4 | П.385 |
| 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** | **33.82** | **38.59** | **108.77** | **907.35** | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **48.87** | **57.15** | **178.81** | **1414.15** | |
| **Четверг 23.05.2024** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Каша «Дружба» | 200 | 5.07 | 6.44 | 26.93 | 185.95 | П.229 |
| Кофейный напиток | 200 | 2.8 | 2.5 | 13.6 | 88 | П465 |
| 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 |
| Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | П.79 |
| **ИТОГО за завтрак** | **640** | **11.00** | **17.86** | **75.68** | **506.35** | |
| **ОБЕД** | | | | | | |
| | | | | | | |
| 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** | **820** | **35.17** | **35.77** | **74.98** | **761.48** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **46.17** | **53.63** | **150.66** | **1267.83** | |
| **Пятница 24.05.2024** | | | | | | |
| **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 | П457 |
| 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** | | | | | | |
| | | | | | | |
| 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 | П256 |
| 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** | **820** | **36.3** | **37.75** | **105.87** | **897.95** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **54.00** | **53.77** | **193.01** | **1460.5** | |