

Меню для 5 - 11 классов сезон весна - лето 2025 год

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                       | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------|--------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|             |                                      | г.    | г.    | г.   | г.       | ккал         |
|             | Неделя 1 Понедельник                 |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                              |       |       |      |          |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке         | 20    | 4.6   | 5.9  | 0        | 71.7         |
| 54-16к      | Каша "Дружба"                        | 250   | 6.2   | 7.4  | 30       | 211.2        |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком           | 200   | 3.9   | 2.9  | 11.2     | 86           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                       | 45    | 3.4   | 0.4  | 22.1     | 105.5        |
| Пром.       | хлеб ржано-пшеничный<br>йодированный | 40    | 2.6   | 0.5  | 15.8     | 78.2         |
|             | Итого за Завтрак                     | 555   | 20.7  | 17.1 | 79.1     | 552.6        |
|             | Итого за день                        | 555   | 20.7  | 17.1 | 79.1     | 552.6        |
|             | Неделя 1 Вторник                     |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                              |       |       |      |          |              |
| 54-13з      | Салат из свеклы отварной             | 100   | 1.3   | 4.5  | 7.6      | 76.1         |
| 54-11г      | Картофельное пюре                    | 200   | 4.1   | 7.1  | 26.4     | 185.8        |
| 54-5м       | Котлета из курицы                    | 100   | 19.1  | 4.3  | 13.4     | 168.6        |
| 54-3соус    | Соус красный основной                | 30    | 1     | 0.7  | 2.7      | 21.2         |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром              | 200   | 0.2   | 0.1  | 6.6      | 27.9         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30    | 2     | 0.4  | 11.9     | 58.7         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                       | 40    | 3     | 0.3  | 19.7     | 93.8         |
|             | Итого за Завтрак                     | 700   | 30.7  | 17.4 | 88.3     | 632.1        |
|             | Итого за день                        | 700   | 30.7  | 17.4 | 88.3     | 632.1        |
|             | Неделя 1 Среда                       |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                              |       |       |      |          |              |
| 54-6о       | Яйцо вареное                         | 40    | 4.8   | 4    | 0.3      | 56.6         |
| 54-12м      | Плов с курицей                       | 250   | 34    | 10.1 | 41.5     | 393.3        |
| 20 ТК       | Холодный напиток Витошка             | 250   | 0     | 0    | 24.3     | 97           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                       | 40    | 3     | 0.3  | 19.7     | 93.8         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40    | 2.6   | 0.5  | 15.8     | 78.2         |
|             | Итого за Завтрак                     | 620   | 44.4  | 14.9 | 101.6    | 718.9        |
|             | Итого за день                        | 620   | 44.4  | 14.9 | 101.6    | 718.9        |
|             | Неделя 1 Четверг                     |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                              |       |       |      |          |              |
| 54-5г       | Каша перловая рассыпчатая            | 200   | 5.9   | 7    | 40.7     | 249.5        |
| 54-3м       | Голубцы ленивые                      | 100   | 8.4   | 7.7  | 6.4      | 128.3        |
| 54-5соус    | Соус молочный натуральный            | 30    | 1.1   | 2.2  | 2.9      | 35.7         |
| 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 ржано-пшеничный                 | 30    | 2     | 0.4  | 11.9     | 58.7         |
|             | Итого за Завтрак                     | 590   | 23.6  | 20.4 | 87.9     | 628.5        |
|             | Итого за день                        | 590   | 23.6  | 20.4 | 87.9     | 628.5        |
|             | Неделя 1 Пятница                     |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                              |       |       |      |          |              |

|          |                                                  |            |             |             |              |              |
|----------|--------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-34з   | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100        | 2.8         | 7.2         | 10.4         | 117.2        |
| 54-1г    | Макароны отварные                                | 200        | 7.1         | 6.6         | 43.7         | 262.4        |
| 54-11р   | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)         | 100        | 13.9        | 7.4         | 6.3          | 147.3        |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов                      | 200        | 0.5         | 0           | 19.8         | 81           |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30         | 2           | 0.4         | 11.9         | 58.7         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                   | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>660</b> | <b>28.6</b> | <b>21.8</b> | <b>106.9</b> | <b>736.9</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                             | <b>660</b> | <b>28.6</b> | <b>21.8</b> | <b>106.9</b> | <b>736.9</b> |
|          | <b>Неделя 2 Понедельник</b>                      |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |              |              |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая                       | 200        | 11          | 8.5         | 47.9         | 311.6        |
| 54-25м   | Курица тушеная с морковью                        | 100        | 14.1        | 5.8         | 4.4          | 126.4        |
| 20 ТК    | Холодный напиток Витошка                         | 250        | 0           | 0           | 24.3         | 97           |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                             | 45         | 3           | 0.5         | 17.8         | 88           |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>595</b> | <b>28.1</b> | <b>14.8</b> | <b>94.4</b>  | <b>623</b>   |
|          | <b>Итого за день</b>                             | <b>595</b> | <b>28.1</b> | <b>14.8</b> | <b>94.4</b>  | <b>623</b>   |
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>                          |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |              |              |
| 54-16з   | Винегрет с растительным маслом                   | 100        | 1.2         | 8.9         | 6.7          | 111.9        |
| 54-1г    | Макароны отварные                                | 200        | 7.1         | 6.6         | 43.7         | 262.4        |
| 54-3м    | Голубцы ленивые                                  | 100        | 8.4         | 7.7         | 6.4          | 128.3        |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный                        | 30         | 1.1         | 2.2         | 2.9          | 35.7         |
| 54-45гн  | Чай с сахаром                                    | 200        | 0.1         | 0           | 5.2          | 21.4         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40         | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>670</b> | <b>20.5</b> | <b>25.9</b> | <b>80.7</b>  | <b>637.9</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                             | <b>670</b> | <b>20.5</b> | <b>25.9</b> | <b>80.7</b>  | <b>637.9</b> |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>                            |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |              |              |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)                       | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1         |
| 54-6к    | Каша вязкая молочная пшенная                     | 250        | 10.4        | 12.7        | 47.1         | 343.6        |
| 54-21гн  | Какао с молоком                                  | 250        | 5.9         | 4.4         | 15.6         | 125.5        |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                   | 45         | 3.4         | 0.4         | 22.1         | 105.5        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>555</b> | <b>19.8</b> | <b>24.8</b> | <b>84.9</b>  | <b>640.7</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                             | <b>555</b> | <b>19.8</b> | <b>24.8</b> | <b>84.9</b>  | <b>640.7</b> |
|          | <b>Неделя 2 Четверг</b>                          |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |              |              |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке                     | 15         | 3.5         | 4.4         | 0            | 53.7         |
| 54-2г    | Макароны отварные с овощами                      | 200        | 6.3         | 8.3         | 35.4         | 241          |
| 54-14р   | Котлета рыбная любительская (минтай)             | 100        | 12.8        | 4.1         | 6.1          | 112.3        |
| 54-23хн  | Кисель из смородины                              | 200        | 0.2         | 0.1         | 12.2         | 50.6         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                   | 40         | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                             | 25         | 1.7         | 0.3         | 9.9          | 48.9         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>580</b> | <b>27.5</b> | <b>17.5</b> | <b>83.3</b>  | <b>600.3</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                             | <b>580</b> | <b>27.5</b> | <b>17.5</b> | <b>83.3</b>  | <b>600.3</b> |
|          | <b>Неделя 2 Пятница</b>                          |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |              |              |

|          |                            |            |             |             |             |              |
|----------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая | 200        | 11          | 8.5         | 47.9        | 311.6        |
| 54-24м   | Шницель из курицы          | 100        | 19.1        | 4.3         | 13.4        | 168.6        |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный  | 30         | 1.1         | 2.2         | 2.9         | 35.7         |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром    | 250        | 1.9         | 1.4         | 10.8        | 63.7         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный             | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>    | <b>620</b> | <b>36.1</b> | <b>16.7</b> | <b>94.7</b> | <b>673.4</b> |
|          | <b>Итого за день</b>       | <b>620</b> | <b>36.1</b> | <b>16.7</b> | <b>94.7</b> | <b>673.4</b> |

Средние показатели за период

| Прием пищи                 | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| Завтрак                    | 614.5 | 28    | 19.1 | 90.2     | 644.4        |
| Среднее значение за период | 614.5 | 28    | 19.1 | 90.2     | 644.4        |