

**Меню приготавливаемых блюд на 2024-2025 учебный год**

Возрастная категория : Школьники 11-18 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>День 1</b>           |   |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом | 120        | 1,18             | 8,56         | 4,56          | 113,16                  | 19          |
|                         | Макаронные изделия отварные   | 200        | 7,91             | 11,47        | 48,72         | 329,3                   | 75          |
|                         | Гуляш из куриной грудки   | 120        | 25,96            | 28,11        | 28,49         | 482,8                   | 93          |
|                         | Чай с сахаром   | 200        | 12,00            | 3,06         | 13,00         | 49,28                   | 132         |
|                         | Хлеб ржаной   | 30         | 1,08             | 0,27         | 9,36          | 44,55                   | 11          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>670</b> | <b>48,13</b>     | <b>51,47</b> | <b>104,13</b> | <b>1019,09</b>          |             |
| <b>День 2</b>           |   |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Яйца вареные  | 60         | 7,80             | 7,20         | 0,60          | 94,2                    | 424         |
|                         | Рис отварной  | 200        | 5,40             | 9,43         | 44,87         | 286,12                  | 58/2        |
|                         | Котлета мясная  | 120        | 12,94            | 30,98        | 24,65         | 426,44                  | 84          |
|                         | Чай с сахаром   | 200        | 12,00            | 3,06         | 13,00         | 49,28                   | 132         |
|                         | Хлеб ржаной   | 30         | 1,08             | 0,27         | 9,36          | 44,55                   | 11          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>610</b> | <b>39,22</b>     | <b>50,94</b> | <b>92,48</b>  | <b>900,59</b>           |             |
| <b>День 3</b>           |   |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Зелёный горошек отварной  | 60         | 0,93             | 0,06         | 1,95          | 12                      | 3а          |
|                         | Пюре картофельное   | 200        | 16,56            | 17,66        | 46,07         | 404,24                  | 56          |
|                         | Котлеты рыбные любительские   | 120        | 18,20            | 6,18         | 10,26         | 167,7                   | 86          |
|                         | Компот из свежих фруктов  | 200        | 0,04             | 0,04         | 48,80         | 186,18                  | 124         |
|                         | Хлеб ржаной   | 30         | 1,08             | 0,27         | 9,36          | 44,55                   | 11          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>610</b> | <b>36,81</b>     | <b>24,21</b> | <b>116,44</b> | <b>814,67</b>           |             |
| <b>День 4</b>           |   |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Огурец свежий   | 150        | 1,13             | 0,00         | 3,75          | 21                      | 14          |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая  | 200        | 11,48            | 3,00         | 51,75         | 280,52                  | 65          |
|                         | Печень по-строгановски  | 130        | 19,92            | 7,02         | 10,96         | 188,62                  | 102         |
|                         | Чай сладкий с лимоном   | 200        | 0,22             | 4,06         | 13,30         | 52,58                   | 133         |
|                         | Хлеб ржаной   | 30         | 1,08             | 0,27         | 9,36          | 44,55                   | 11          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>710</b> | <b>33,83</b>     | <b>14,35</b> | <b>89,12</b>  | <b>587,27</b>           |             |
| <b>День 5</b>           |   |            |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Кукуруза консервированная   | 60         | 1,65             | 7,09         | 9,69          | 105,92                  | 10          |
|                         | Пюре картофельное   | 200        | 16,56            | 17,66        | 46,07         | 404,24                  | 56          |
|                         | Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров                                | 100        | 28,34            | 27,84        | 16,48         | 432                     | 203         |
|                         | Чай с сахаром   | 200        | 12,00            | 3,06         | 13,00         | 49,28                   | 132         |
|                         | Хлеб ржаной   | 30         | 1,08             | 0,27         | 9,36          | 44,55                   | 11          |
|                         | Пирожок с яблоками  | 75         | 4,88             | 8,01         | 28,06         | 217,11                  | 139         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>665</b> | <b>64,51</b>     | <b>63,93</b> | <b>122,66</b> | <b>1253,1</b>           |             |
| <b>День 6</b>           |   |            |                  |              |               |                         |             |

|                                    |   |              |               |               |               |               |      |
|------------------------------------|---|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом | 150          | 1,48          | 10,70         | 5,63          | 141,45        | 19   |
|                                    | Плов с куриной грудкой  | 250          | 30,35         | 17,75         | 55,86         | 504,9         | 60   |
|                                    | Чай с сахаром   | 200          | 12,00         | 3,06          | 13,00         | 49,28         | 132  |
|                                    | Хлеб ржаной   | 30           | 1,08          | 0,27          | 9,36          | 44,55         | 11   |
|                                    | Пирожок печёный с капустой  | 75           | 5,46          | 7,92          | 23,58         | 199,34        | 138  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>705</b>   | <b>50,37</b>  | <b>39,70</b>  | <b>107,43</b> | <b>939,52</b> |      |
| <b>День 7</b>                      |   |              |               |               |               |               |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Салат из капусты и моркови с растительным маслом                    | 150          | 2,48          | 10,64         | 7,38          | 136,17        | 11   |
|                                    | Макаронные изделия отварные   | 200          | 7,91          | 11,47         | 48,72         | 329,3         | 75   |
|                                    | Котлета мясная  | 120          | 12,94         | 30,98         | 24,65         | 426,44        | 84   |
|                                    | Чай с сахаром   | 200          | 12,00         | 3,06          | 13,00         | 49,28         | 132  |
|                                    | Хлеб ржаной   | 30           | 1,08          | 0,27          | 9,36          | 44,55         | 11   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>700</b>   | <b>36,41</b>  | <b>56,42</b>  | <b>103,11</b> | <b>985,74</b> |      |
| <b>День 8</b>                      |   |              |               |               |               |               |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Кукуруза консервированная   | 60           | 1,65          | 7,09          | 9,69          | 105,92        | 10   |
|                                    | Пюре картофельное   | 200          | 16,56         | 17,66         | 46,07         | 404,24        | 56   |
|                                    | Тефтели мясо крупяные   | 120          | 11,58         | 19,47         | 15,45         | 284,03        | 106  |
|                                    | Компот из сухофруктов   | 200          | 1,04          | 0,06          | 26,16         | 107,04        | 122  |
|                                    | Хлеб ржаной   | 30           | 1,08          | 0,27          | 9,36          | 44,55         | 11   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>610</b>   | <b>31,91</b>  | <b>44,55</b>  | <b>106,73</b> | <b>945,78</b> |      |
| <b>День 9</b>                      |   |              |               |               |               |               |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Огурец свежий   | 150          | 11,30         | 0,00          | 3,75          | 21            | 14   |
|                                    | Рис отварной  | 200          | 5,40          | 9,43          | 44,87         | 286,12        | 58/2 |
|                                    | Курица отварная   | 120          | 24,34         | 24,61         | 0,00          | 318,36        | 108  |
|                                    | Чай сладкий с лимоном   | 200          | 0,22          | 4,06          | 13,30         | 52,58         | 133  |
|                                    | Хлеб ржаной   | 30           | 1,08          | 0,27          | 9,36          | 44,55         | 11   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>700</b>   | <b>42,34</b>  | <b>38,37</b>  | <b>71,28</b>  | <b>722,61</b> |      |
| <b>День 10</b>                     |   |              |               |               |               |               |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Капуста тушеная   | 200          | 6,36          | 13,44         | 13,96         | 239,4         | 48   |
|                                    | Тефтели с луком   | 100          | 19,64         | 38,44         | 20,26         | 303,12        | 105  |
|                                    | Хлеб ржаной   | 30           | 1,08          | 0,27          | 9,36          | 44,55         | 11   |
|                                    | Чай с сахаром   | 200          | 12,00         | 3,06          | 13,00         | 49,28         | 132  |
|                                    | Молоко сгущенное с сахаром  | 25           | 0,35          | 0,42          | 2,68          | 15,88         | 12   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>555</b>   | <b>39,43</b>  | <b>55,63</b>  | <b>59,26</b>  | <b>652,23</b> |      |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |   | <b>6535</b>  | <b>422,96</b> | <b>439,57</b> | <b>972,64</b> | <b>8820,6</b> |      |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |   | <b>653,5</b> | <b>42,30</b>  | <b>43,96</b>  | <b>97,26</b>  | <b>882,06</b> |      |