

Меню 5-11 кл сентябрь-декабрь 2023 (корректировка)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 06.05-фрукты-2022 | Яблоки свежие | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| 64-1о-2022 | Омлет натуральный с сыром | 200 | 22.3 | 32.3 | 4.2 | 397.1 |
| 54(1)-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.5 | 7.7 | 49.9 |
| Пром. | Булочка с малиной | 50 | 3.4 | 1 | 27.9 | 133.9 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 27.7 | 35.2 | 49.6 | 625.3 |
| | Обед | | | | | |
| 33 | Салат из свежих помидор с зеленью | 100 | 1.1 | 6.9 | 4 | 82.1 |
| 348/1 | Суп-лапша с курицей | 250 | 21.4 | 18.3 | 26.1 | 354.6 |
| 15 | Оленина, тушеная с картофелем | 280 | 19.9 | 18.1 | 24.8 | 341.6 |
| 7 | Компот из плодов консервированных | 180 | 0.6 | 0.2 | 26.5 | 110.2 |
| 110 | Хлеб Витаминизированный | 40 | 3.3 | 2.6 | 21.8 | 124.4 |
| | Итого за Обед | 850 | 46.3 | 46.1 | 103.2 | 1012.9 |
| | Полдник | | | | | |
| 10/08/2022-хн | Напиток сокодержущий Виноградный | 200 | 0.4 | 0.3 | 23.3 | 97.2 |
| 5/12-2022 | Ватрушка с брусникой | 150 | 10 | 14.2 | 53.4 | 381.6 |
| | Итого за Полдник | 350 | 10.4 | 14.5 | 76.7 | 478.8 |
| | Итого за день | 1750 | 84.4 | 95.8 | 229.5 | 2117 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 06.05/2-фрукты-2022 | Мандарины свежие | 100 | 0.8 | 0.2 | 6.8 | 31.9 |
| 201 | Запеканка из творога с рисом | 200 | 28.8 | 18 | 30.9 | 401.2 |
| 54-11соус | Соус вишневый | 20 | 0.1 | 0 | 10 | 40.6 |
| 54(1)-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 3.5 | 9.3 | 83.9 |
| Пром. | Булочка с вареной сгущенкой | 50 | 3.4 | 1 | 27.9 | 133.9 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 37 | 22.7 | 84.9 | 691.5 |
| | Обед | | | | | |
| 07/02-хз | Салат "Греческий" | 100 | 2.3 | 7.4 | 3.8 | 91.1 |
| 355 | Солянка сборная мясная | 250 | 10.6 | 11.5 | 8.2 | 178.9 |
| 54-4г-2023 | Каша гречневая вязкая | 180 | 7.1 | 5.2 | 31.2 | 200.4 |
| 64/3-9мясо-2022 | Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина-оленина) | 100 | 17.5 | 15.6 | 8.6 | 244.4 |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0.6 | 0 | 33 | 134.4 |
| 107-хлеб-2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 870 | 40.9 | 40.1 | 102.5 | 935.2 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| 1331 | Кокроки с картофелем | 150 | 10.9 | 17 | 61.4 | 442.8 |
| | Итого за Полдник | 350 | 11.1 | 17 | 67.8 | 469.6 |
| | Итого за день | 1790 | 89 | 79.8 | 255.2 | 2096.3 |

| | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1к-2020 | Каша жидкая молочная кукурузная | 230 | 6.8 | 7.9 | 37.8 | 249.4 |
| 54(1)-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 4.3 | 10.6 | 99.9 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 120 | 4.1 | 3 | 6.6 | 69.7 |
| Пром. | Булочка с клубникой | 50 | 3.4 | 1 | 27.9 | 133.9 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 19 | 16.2 | 82.9 | 552.9 |
| | Обед | | | | | |
| 15 | Салат из свежих огурцов с зеленью | 100 | 0.8 | 3.1 | 2.5 | 41.2 |
| 06.05/1-фрукты-2022 | Бананы свежие | 100 | 1.4 | 0.4 | 19.1 | 86 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной | 250 | 5.8 | 7.7 | 11 | 135.9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 180 | 3.7 | 7.3 | 23.7 | 175 |
| 120 | Фрикадельки рыбные | 100 | 18.1 | 7.5 | 6.3 | 164.7 |
| 1039 | Соус томатный с овощами | 30 | 0.5 | 0.9 | 2.2 | 18.8 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.4 | 0 | 17.8 | 72.9 |
| 107-хлеб-2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Обед | 1000 | 35 | 27.4 | 110.2 | 827.4 |
| | Полдник | | | | | |
| 54(1)-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоком и с сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 2.9 | 13.5 |
| 413 | Пицца школьная | 150 | 20.6 | 13.3 | 40.6 | 364.6 |
| | Итого за Полдник | 350 | 20.8 | 13.4 | 43.5 | 378.1 |
| | Итого за день | 1950 | 74.8 | 57 | 236.6 | 1758.4 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 09/09 - фрукт | Апельсины свежие | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 220 | 18.6 | 28.4 | 4.6 | 348.1 |
| 54(1)-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.5 | 7.7 | 49.9 |
| Пром. | Булочка с грушей 50 гр | 50 | 3.4 | 1 | 27.9 | 133.9 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 24.5 | 31.1 | 48.3 | 569.7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-9э | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 100 | 1.4 | 10.1 | 6 | 120.9 |
| 32-суп-2022 | Суп сырный с курицей | 250 | 21.4 | 18.6 | 21.1 | 337.2 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6.4 | 6.6 | 39.3 | 242.4 |
| 24/03-2023 | Оленина тушеная со сладким перцем | 100 | 15.5 | 13.7 | 4.8 | 204.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Сок яблочный | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.9 |
| | Итого за Обед | 850 | 48.6 | 49.5 | 109.1 | 1076.7 |
| | Полдник | | | | | |
| 54(1)-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 4.8 | 20.6 |
| 284 | Булочка "Российская" | 150 | 10.9 | 11.5 | 64.6 | 405.4 |
| | Итого за Полдник | 350 | 11.1 | 11.6 | 69.4 | 426 |
| | Итого за день | 1770 | 84.2 | 92.2 | 226.8 | 2072.4 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 06.05-фрукты-2022 | Яблоки свежие | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |

| | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-4г | Пудинг из творога с яблоками | 200 | 30.5 | 15.1 | 20.5 | 340 |
| 54-10соус | Соус из кураги | 20 | 0.1 | 0 | 11.9 | 48.2 |
| 54(1)-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3.5 | 3.1 | 8.4 | 75.5 |
| Пром. | Булочка с абрикосом | 50 | 3.4 | 1 | 27.9 | 133.9 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 37.9 | 19.6 | 78.5 | 642 |
| | Обед | | | | | |
| 54-30з | Винегрет с сельдью | 100 | 5.3 | 13.2 | 6.7 | 167.1 |
| 54-15/1с-2020 | Рассольник Ленинградский с олениной | 250 | 6.2 | 6.2 | 17.1 | 149.5 |
| 54-6г | Рис отварной | 180 | 4.3 | 6.5 | 43.7 | 250.5 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из оленины | 100 | 17.8 | 10.9 | 4 | 185.1 |
| 54-11хн | Компот из брусники | 200 | 0.1 | 0.1 | 7.8 | 32.7 |
| 107-хлеб-2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| 106-хлеб-2022 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Обед | 890 | 38 | 37.4 | 106.9 | 917.8 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-6г | Сырники | 150 | 29.5 | 8.8 | 24.6 | 295.2 |
| 11/08/2022-хн | Напиток сокодержающий Апельсиновый | 200 | 1.1 | 0.1 | 22.2 | 94.8 |
| | Итого за Полдник | 350 | 30.6 | 8.9 | 46.8 | 390 |
| | Итого за день | 1790 | 106.5 | 65.9 | 232.2 | 1949.8 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 06.05/1-фрукты-2022 | Бананы свежие | 100 | 1.4 | 0.4 | 19.1 | 86 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | 10.5 | 9.6 | 38.2 | 280.9 |
| 54(1)-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 4.3 | 10.6 | 99.9 |
| Пром. | Булочка с малиной | 50 | 3.4 | 1 | 27.9 | 133.9 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 20 | 15.3 | 95.8 | 600.7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-6з | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2.3 | 11 | 3.6 | 122.5 |
| 5 | Суп картофельный с мясом | 250 | 5.4 | 5.4 | 13.7 | 124.7 |
| 1292 | Пельмени | 280 | 21.7 | 32.8 | 28.7 | 496.8 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 180 | 0.6 | 0.2 | 13.6 | 58.8 |
| 110 | Хлеб Витаминизированный | 40 | 3.3 | 2.6 | 21.8 | 124.4 |
| | Итого за Обед | 850 | 33.3 | 52 | 81.4 | 927.2 |
| | Полдник | | | | | |
| 54(1)-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 4.8 | 20.6 |
| 413 | Пицца школьная | 150 | 20.6 | 13.3 | 40.6 | 364.6 |
| | Итого за Полдник | 350 | 20.8 | 13.4 | 45.4 | 385.2 |
| | Итого за день | 1750 | 74.1 | 80.7 | 222.6 | 1913.1 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 09/09 - фрукт | Апельсины свежие | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| 54-12ж | Каша вязкая молочная овсяная с клюквой | 250 | 10.3 | 15.2 | 41.1 | 342.1 |
| 54(1)-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.5 | 7.7 | 49.9 |
| Пром. | Булочка с вареной сгущенкой | 50 | 3.4 | 1 | 27.9 | 133.9 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 16.2 | 17.9 | 84.8 | 563.7 |
| | Обед | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 15-салат-2023 | Салат "Цезарь" | 100 | 12.8 | 12.2 | 8.5 | 195.3 |
| 308 | Уха по-королевски с фрикадельками | 250 | 15.9 | 6.6 | 21.7 | 209.8 |
| 112/1-2023 | Картофель отварной с зеленью | 180 | 3.4 | 5 | 26.6 | 165.2 |
| 24.03.2023 | Биточки диетические из оленины с мясом птицы | 100 | 12.5 | 9.8 | 12.9 | 189.3 |
| 107-хлеб-2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Сок виноградный | 180 | 0.5 | 0.4 | 29.3 | 122.8 |
| 106-хлеб-2022 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 850 | 47.9 | 34.4 | 116.7 | 968.4 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| 5/12 | Ватрушка с творогом | 150 | 21 | 16.5 | 54.5 | 450.4 |
| | Итого за Полдник | 350 | 21.2 | 16.6 | 64.4 | 492 |
| | Итого за день | 1800 | 85.3 | 68.9 | 265.9 | 2024.1 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2о | Омлет с зеленым горошком | 250 | 16.1 | 19.1 | 7.8 | 267.5 |
| 54(1)-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3.5 | 3.1 | 8.4 | 75.5 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 120 | 4.1 | 3 | 6.6 | 69.7 |
| Пром. | Булочка с клубникой | 50 | 3.4 | 1 | 27.9 | 133.9 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 27.1 | 26.2 | 50.7 | 546.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью | 100 | 1 | 5.2 | 3.8 | 65.7 |
| 54-15с-2022 | Свекольник с олениной и сметаной | 250 | 6.4 | 6.8 | 17.9 | 158.7 |
| 54-1г | Макаронны отварные | 180 | 6.4 | 6.6 | 39.3 | 242.4 |
| 54-14р-2021 | Котлета рыбная Любительская | 100 | 14.8 | 7.4 | 10.3 | 166.7 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.4 | 0 | 17.8 | 72.9 |
| 106-хлеб-2022 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| 107-хлеб-2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Обед | 890 | 34.6 | 26.8 | 124.6 | 878.4 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-11хн | Компот из брусники | 200 | 0.1 | 0.1 | 7.8 | 32.7 |
| 593 | Булочка классическая | 150 | 12.7 | 4.6 | 75.7 | 395.5 |
| | Итого за Полдник | 350 | 12.8 | 4.7 | 83.5 | 428.2 |
| | Итого за день | 1840 | 74.5 | 57.7 | 258.8 | 1853.2 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 06.05-фрукты-2022 | Яблоки свежие | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| 54-25.1к-2020(Ш) | Каша жидкая молочная рисовая с тыквой | 250 | 7.8 | 8.3 | 43.9 | 281.1 |
| 54(1)-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 4.3 | 10.6 | 99.9 |
| Пром. | Булочка с грушей 50 гр | 50 | 3.4 | 1 | 27.9 | 133.9 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 16.3 | 14 | 92.2 | 559.3 |
| | Обед | | | | | |
| 62 | Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком | 100 | 4.1 | 15.9 | 13 | 211.9 |
| 282 | Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной | 250 | 6.3 | 9 | 16.6 | 173.1 |

| | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-4г-2023 | Каша гречневая вязкая | 180 | 7.1 | 5.2 | 31.2 | 200.4 |
| 6 | Тефтели из говядины и оленины с соусом 100/50 | 150 | 16.3 | 25 | 17 | 358.3 |
| 7 | Компот из плодов консервированных | 180 | 0.6 | 0.2 | 26.5 | 110.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Обед | 880 | 35.9 | 55.5 | 114.1 | 1100.8 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| 54-10в-2020 | Булочка "Ванильная" | 150 | 9.5 | 10.9 | 56.4 | 361.8 |
| | Итого за Полдник | 350 | 10.1 | 11.1 | 71.5 | 427.2 |
| | Итого за день | 1830 | 62.3 | 80.6 | 277.8 | 2087.3 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 206-джем-2022 | Джем порционный | 30 | 0.2 | 0 | 21.6 | 86.9 |
| 06.05/1-фрукты-2022 | Бананы свежие | 100 | 1.4 | 0.4 | 19.1 | 86 |
| 54-1г | Запеканка из творога | 200 | 39.5 | 14.8 | 28.8 | 407 |
| 54(1)-2гн-2020 | Чай с сахаром | 180 | 0.2 | 0 | 4.1 | 17.6 |
| Пром. | Булочка с абрикосом | 50 | 3.4 | 1 | 27.9 | 133.9 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 44.7 | 16.2 | 101.5 | 731.4 |
| | Обед | | | | | |
| 1458/2 | Салат из печени с соленым огурцом | 100 | 17.6 | 9.6 | 7.3 | 185.9 |
| 3 | Суп Волна с мясом | 250 | 7.4 | 7.3 | 10.4 | 137.2 |
| 205/2 | Рис пикантный | 180 | 4.1 | 3.1 | 30.9 | 168.1 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 100 | 19.1 | 4.4 | 13.4 | 169.5 |
| 107-хлеб-2022 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Сок яблочный | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.9 |
| | Итого за Обед | 850 | 51.9 | 25 | 97.9 | 824.6 |
| | Полдник | | | | | |
| 54(1)-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоком и с сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 2.9 | 13.5 |
| 413 | Пицца школьная | 150 | 20.6 | 13.3 | 40.6 | 364.6 |
| | Итого за Полдник | 350 | 20.8 | 13.4 | 43.5 | 378.1 |
| | Итого за день | 1760 | 117.4 | 54.6 | 242.9 | 1934.1 |