

## Меню 5-11 кл осенне-зимний 2024

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Булочка синнабон	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>30.9</b>	<b>35.6</b>	<b>69.2</b>	<b>720.3</b>
	<b>Обед</b>					
33	Салат из свежих помидор с зеленью	100	1.1	6.9	4	82.1
2	Суп гороховый с мясом, с гренками	250	13.1	6	40.9	270.3
1292	Пельмени	280	21.7	32.8	28.7	496.8
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
110	Хлеб Витаминизированный	30	2.5	2	16.4	93.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>41</b>	<b>48.3</b>	<b>131.4</b>	<b>1123.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54/1-1хн-2022	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	27.5	112.9
1314	Штрудель яблочный	150	9.8	8	74.7	410.1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10.4</b>	<b>8.1</b>	<b>102.2</b>	<b>523</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>82.3</b>	<b>92</b>	<b>302.8</b>	<b>2367</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	10.7	43.9	300.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
10/10 - мучные изделия промышленного производства	Булочка Сырная палочка	50	6.2	4.5	20.2	146.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>23</b>	<b>21.9</b>	<b>91.6</b>	<b>655.1</b>
	<b>Обед</b>					
Акт проработки от 13.07.2023	Салат Витаминный с пекинской капустой	100	1.4	5.2	4	68
355/5	Солянка сборная мясная со сметаной	250	10.9	13.2	8.6	196.7
54-11м-2020	Плов из отварной оленины	280	26.8	17.5	54	480.7
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>44</b>	<b>36.5</b>	<b>126.3</b>	<b>1008.8</b>
	<b>Полдник</b>					
54(1)-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	4.6	19.6

284	Булочка "Российская"	150	10.9	11.5	64.6	405.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11.1</b>	<b>11.5</b>	<b>69.2</b>	<b>425</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>78.1</b>	<b>69.9</b>	<b>287.1</b>	<b>2088.9</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
Акт проработки	Запеканка творожная "Детская"	200	37.6	13.4	24.7	369.8
54-7соус	Соус шоколадный	30	3.2	2.8	25.3	139.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>49.5</b>	<b>21.1</b>	<b>88.8</b>	<b>743.3</b>
	<b>Обед</b>					
27.10-фрукты-2022	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	45.5
07/02-хз	Салат "Греческий"	100	2.3	7.4	3.8	91.1
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олеиной со сметаной	250	5.7	7	10.8	128.8
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	7.3	23.7	175
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	100	14.8	7.4	10.3	166.7
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	0.9	2.2	18.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>32.2</b>	<b>30.9</b>	<b>107.6</b>	<b>835.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	2.9	13.5
413/1-2023	Пицца "Маргарита"	150	11.6	8.5	42.8	294.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11.8</b>	<b>8.6</b>	<b>45.7</b>	<b>307.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1940</b>	<b>93.5</b>	<b>60.6</b>	<b>242.1</b>	<b>1887.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
101/2-фрукты-2023	Салат из фруктов "Витаминка"	100	0.9	0.5	8.3	41.5
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	25.8	4.2	316.5
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	7.7	49.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Пром.	Зефир	40	0.3	0	31.9	129.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22.1</b>	<b>28.1</b>	<b>66.8</b>	<b>608.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	250	21.4	18.6	21.1	337.2
54-1г	Макаронны 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.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>50.2</b>	<b>49.8</b>	<b>121.7</b>	<b>1135.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	4.8	20.6

1331	Кокроки с картофелем	150	10.9	17	61.4	442.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11.1</b>	<b>17.1</b>	<b>66.2</b>	<b>463.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>83.4</b>	<b>95</b>	<b>254.7</b>	<b>2207.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-12к	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	200	8.2	12.2	32.8	273.7
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	9.3	83.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
10/10/23 - изделия промышленного производства	Круассан с шоколадом	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>17.5</b>	<b>17.3</b>	<b>89.6</b>	<b>583.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-30з	Винегрет с сельдью	100	5.3	13.2	6.7	167.1
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	250	5.9	4.7	16.7	132.9
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	180	7.1	5.2	31.2	200.4
54-2м-2020	Гуляш из оленины	100	17.8	10.9	4	185.1
54-11хн-2020	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>41.8</b>	<b>34.9</b>	<b>101.9</b>	<b>890.2</b>
	<b>Полдник</b>					
64-1творог-2022	Сырники из творога со сметаной и джемом	150	29.6	11.4	24.4	318.8
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>31</b>	<b>11.6</b>	<b>50.8</b>	<b>431.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>90.3</b>	<b>63.8</b>	<b>242.3</b>	<b>1905.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
54-3г	Макароны отварные с сыром	280	14.8	13.4	53.5	393.2
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	10.6	99.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Булочка синнабон	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25.3</b>	<b>19.1</b>	<b>108.6</b>	<b>706.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
3/1-2022	Суп Волна с курицей	250	8.2	9.9	10.4	164
205/2	Рис пикантный	180	4.1	3.1	30.9	168.1
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной оленины	100	17.6	11.1	2.4	180.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
110	Хлеб Витаминизированный	30	2.5	2	16.4	93.3
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>37.3</b>	<b>37.7</b>	<b>90.7</b>	<b>852.2</b>
	<b>Полдник</b>					
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	4.8	20.6

1332	Кокроки с капустой	150	11.5	12.4	55	377.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11.7</b>	<b>12.5</b>	<b>59.8</b>	<b>398.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1890</b>	<b>74.3</b>	<b>69.3</b>	<b>259.1</b>	<b>1956.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
584-школы-2023	Салат из фруктов "Фруктовая нямка"	100	0.5	0.3	15.4	66.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	200	8.3	11.6	37.5	288
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	7.7	49.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Баранка простая	60	6.2	0.8	38.5	186.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18.2</b>	<b>14.4</b>	<b>108.9</b>	<b>638.2</b>
	<b>Обед</b>					
15-салат-2023	Салат "Цезарь"	100	12.8	12.2	8.5	195.3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9.2	7.5	11.9	151.8
112/1-2023	Картофель отварной с зеленью	180	3.4	5	26.6	165.2
4/1	Котлеты из говядины и оленины	100	18.1	15.2	16.1	274.1
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.5
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>49.1</b>	<b>41.4</b>	<b>124.2</b>	<b>1066.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	150	9.5	10.9	56.4	361.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9.7</b>	<b>11</b>	<b>66.3</b>	<b>403.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1840</b>	<b>77</b>	<b>66.8</b>	<b>299.4</b>	<b>2107.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
592	Запеканка яичная "Воздушное облако"	200	20.5	22.9	11.6	334.4
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	9.3	83.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
10/10 - мучные изделия промышленного производства	Булочка Сырная палочка	50	6.2	4.5	20.2	146.2
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>36.3</b>	<b>34.1</b>	<b>57.5</b>	<b>681.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	100	1	5.2	3.8	65.7
27.10-фрукты-2022	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	45.5
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	250	6.4	6.8	17.9	158.7
54-22г	Булгур отварной	180	8.4	5.2	41.6	246.4
831	Сердце говяжье в соусе	100	13.3	6.3	4.9	129.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>34.3</b>	<b>24.4</b>	<b>125</b>	<b>856.2</b>
	<b>Полдник</b>					

54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0.1	13.2	54.5
279	Булочка "Осенняя"	150	10.2	14.1	68.7	442
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10.4</b>	<b>14.2</b>	<b>81.9</b>	<b>496.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1930</b>	<b>81</b>	<b>72.7</b>	<b>264.4</b>	<b>2034.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	6.8	24.2	176.6
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	10.6	99.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Пастила	40	0.2	0	32	128.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>13.1</b>	<b>11.9</b>	<b>96.2</b>	<b>544.7</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	100	4.1	15.9	13	211.9
282	Ши 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
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.4	13.4	169.5
1013	Соус красный основной №2	20	0.6	1.5	1.9	23.8
29-08-хн	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>42.5</b>	<b>36.8</b>	<b>123</b>	<b>994.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
1352/1	Хачапури слоеные с творогом	150	18.1	15.4	49.6	409.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>18.3</b>	<b>15.5</b>	<b>57.1</b>	<b>441.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1840</b>	<b>73.9</b>	<b>64.2</b>	<b>276.3</b>	<b>1980.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
54-4т	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)-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	4.6	19.6
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
10/10/23 - изделия промышленного производства	Круассан с шоколадом	50	3.4	1	27.9	133.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>36.6</b>	<b>16.5</b>	<b>81.5</b>	<b>621.1</b>
	<b>Обед</b>					
07/02-1-хз	Салат из свежих помидор с салатной заправкой	100	1.3	1.7	3.9	36
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	19.4	16.8	18	300.4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с олениной	280	29.4	17.7	24.3	374.3
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>55</b>	<b>37</b>	<b>102.4</b>	<b>962.2</b>
	<b>Полдник</b>					
1-сок/23	Сок персиковый	200	0.6	0	33.2	135.1
413	Пицца школьная	150	20.5	12.3	40.3	354
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>21.1</b>	<b>12.3</b>	<b>73.5</b>	<b>489.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>112.7</b>	<b>65.8</b>	<b>257.4</b>	<b>2072.4</b>