

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Новотроицкая СОШ»



Н.Ф.Крюкова

Примерное меню

МБОУ «Новотроицкая средняя общеобразовательная школа»
На весенний период 2024-2025 учебного года
(с 12 лет и старше)

Весеннее

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					
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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	560	21.9	17.7	80.5	568.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	230	28.5	7.2	20.2	259.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	610	49.9	16.6	91.8	716.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	590	16.4	11.6	103.2	582.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	610	15.7	10.8	96.5	546.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	570	20.1	15.2	83.1	549.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	250	7.5	7.8	33.9	236.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
	Итого за Завтрак	570	24.2	19.1	84.9	607.4

Неделя 2 Вторник						
Завтрак						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак		580	45.7	15.4	78.2	635
Неделя 2 Среда						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак		610	16.3	8.1	104.5	555.9
Неделя 2 Четверг						
Завтрак						
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Завтрак		660	16.4	8.7	102.1	551.5
Неделя 2 Пятница						
Завтрак						
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Завтрак		650	20.3	12.5	97.4	583.7