

«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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21.9</b>	<b>17.7</b>	<b>80.5</b>	<b>568.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>49.9</b>	<b>16.6</b>	<b>91.8</b>	<b>716.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16.4</b>	<b>11.6</b>	<b>103.2</b>	<b>582.8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>15.7</b>	<b>10.8</b>	<b>96.5</b>	<b>546.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20.1</b>	<b>15.2</b>	<b>83.1</b>	<b>549.3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>24.2</b>	<b>19.1</b>	<b>84.9</b>	<b>607.4</b>

<b>Неделя 2 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-12м	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>45.7</b>	<b>15.4</b>	<b>78.2</b>	<b>635</b>
<b>Неделя 2 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>16.3</b>	<b>8.1</b>	<b>104.5</b>	<b>555.9</b>
<b>Неделя 2 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>16.4</b>	<b>8.7</b>	<b>102.1</b>	<b>551.5</b>
<b>Неделя 2 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>20.3</b>	<b>12.5</b>	<b>97.4</b>	<b>583.7</b>