

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы: Н.Ф. Гречкина

03.03.2025



## Основное меню для детей в возрасте 12 лет и старше (завтраки)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Пром.	Апельсин	175	1,6	0,4	14,2	66,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>715</b>	<b>23,5</b>	<b>22,6</b>	<b>92,5</b>	<b>665,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>715</b>	<b>23,5</b>	<b>22,6</b>	<b>92,5</b>	<b>665,6</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-22м	Рагу из курицы	175	18,3	6,2	15,3	190,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>34,5</b>	<b>15,5</b>	<b>99,5</b>	<b>674,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>645</b>	<b>34,5</b>	<b>15,5</b>	<b>99,5</b>	<b>674,7</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>41</b>	<b>10,9</b>	<b>99,7</b>	<b>661,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>41</b>	<b>10,9</b>	<b>99,7</b>	<b>661,3</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
22-2020	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	15,7	62,9
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>28</b>	<b>88,4</b>	<b>686,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>28</b>	<b>88,4</b>	<b>686,7</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						

	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-5м	Котлета из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>41,2</b>	<b>9,3</b>	<b>98,9</b>	<b>643,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>41,2</b>	<b>9,3</b>	<b>98,9</b>	<b>643,6</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,2</b>	<b>23,6</b>	<b>76,8</b>	<b>599,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>20,2</b>	<b>23,6</b>	<b>76,8</b>	<b>599,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37,2	9,3	26,4	338,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>44,1</b>	<b>13,3</b>	<b>82,8</b>	<b>627,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>44,1</b>	<b>13,3</b>	<b>82,8</b>	<b>627,1</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
23-2020	Тефтели из мяса кур с рисом (ёжики)	90	9,2	10,2	5,9	152,4
54-1г	Макароны отварные	250	8,9	8,2	54,7	328
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>24,8</b>	<b>19,2</b>	<b>105,4</b>	<b>694,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>24,8</b>	<b>19,2</b>	<b>105,4</b>	<b>694,2</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,6</b>	<b>29</b>	<b>90,6</b>	<b>721</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>24,6</b>	<b>29</b>	<b>90,6</b>	<b>721</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8

54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	175	24,2	13	11	257,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>34,2</b>	<b>18,7</b>	<b>86,1</b>	<b>648,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>635</b>	<b>34,2</b>	<b>18,7</b>	<b>86,1</b>	<b>648,9</b>