



Утверждено  
 Директор школы

О.В.Филиппова/

Меню основное 11 – 12

Возрастная категория: 12 лет и старше

2023-2024 учебный год

№ р-ры	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-25хн	Кисель	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>20,8</b>	<b>15,5</b>	<b>79,4</b>	<b>540,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-11м	Плов отварной из курицы	200	12,4	11,5	27,1	253,6
54-2гн	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.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>25,2</b>	<b>15,6</b>	<b>104,7</b>	<b>651,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>46</b>	<b>31,1</b>	<b>184,1</b>	<b>1192,2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша ячневая молочная	200	7,2	9,3	34,1	249,0
54-2гн	Чай сладкий	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11,2</b>	<b>9,7</b>	<b>65,1</b>	<b>393</b>
	<b>Обед</b>					
54-13	Щи из свежей капусты	200	2,4	3,3	3,5	53,8
54-21г	Гороховое пюре	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-2м	Гуляш из говядины	60	10,2	9,9	2,3	139,3
54-1н	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>31,45</b>	<b>15,7</b>	<b>86,1</b>	<b>611,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1110</b>	<b>42,7</b>	<b>25,4</b>	<b>151,2</b>	<b>1004,9</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-1н	Компот из кураги	200	1,8	0,2	21,8	97,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>13,5</b>	<b>7,4</b>	<b>75,1</b>	<b>422,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-3г	Овощное рагу	200	3,4	2,8	23,2	132,6
54-2гн	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.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>17,7</b>	<b>12,7</b>	<b>79,1</b>	<b>502,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1150</b>	<b>31,2</b>	<b>28,2</b>	<b>154,2</b>	<b>924,8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша гречневая молочная	200	3,36	5,25	17,88	127
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>9,16</b>	<b>7,15</b>	<b>60,88</b>	<b>339,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-11с	Суп лапша	200	6,9	6,4	10,24	123,92
54-10р	Рыба (минтай) тушеная	60	7,5	7,8	2,4	109,35
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5з	Салат из капусты с яблоком	80	11,56	8,4	30,09	187,78
54-25хн	Кисель	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>32,96</b>	<b>28,3</b>	<b>101,13</b>	<b>734,45</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>42,12</b>	<b>35,8</b>	<b>162,01</b>	<b>1073,95</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-2гн	Чай сладкий	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>9,9</b>	<b>6,2</b>	<b>64</b>	<b>351,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-25хн	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Печенье	50	2,9	10,8	24,85	207,5
	<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>30,7</b>	<b>35</b>	<b>129,95</b>	<b>959</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1175</b>	<b>40,6</b>	<b>41,2</b>	<b>193,95</b>	<b>1310,8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-1н	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>12,6</b>	<b>10,5</b>	<b>82</b>	<b>473,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-12с	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,8	12,4	115,7
54-21г	Гороховое пюре	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>39,6</b>	<b>17,8</b>	<b>88,2</b>	<b>671,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1110</b>	<b>52,2</b>	<b>28,3</b>	<b>170,2</b>	<b>1144,3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Сосиски отварные	60	9	1,5	12	137
54-7з	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	2,2	9	64,5
54-25хн	Кисель	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>14,9</b>	<b>4,1</b>	<b>59,6</b>	<b>375,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-14с	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	8,8	73
54-28м	Жаркое по-домашнему с курицей	200	24,8	6,2	17,6	225,6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>650</b>	<b>30,9</b>	<b>10,4</b>	<b>71,2</b>	<b>502,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>45,8</b>	<b>14,5</b>	<b>130,8</b>	<b>877,9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша рисовая молочная	200	2,45	4,92	16,81	117,18
54-2гн	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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>6,85</b>	<b>5,82</b>	<b>57,81</b>	<b>306,68</b>
	<b>Обед</b>					
54-12с	Суп гречневый	200	3,1	1,3	2,3	32,7
54-3г	Овощное рагу	200	3,4	2,8	23,2	132,6
54-1н	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Вафля шоколадная	60	3,6	18,6	36	324
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>14,4</b>	<b>23,1</b>	<b>105,9</b>	<b>687,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>21,25</b>	<b>28,92</b>	<b>163,71</b>	<b>994,18</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,2
54-2гн	Чай сладкий	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>14,5</b>	<b>10,4</b>	<b>101,1</b>	<b>556</b>
	<b>Обед</b>					
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	60	10,2	9,9	2,3	139,3
54-25хн	Кисель	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Печенье	50	2,9	10,8	24,85	207,5
	<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>22,3</b>	<b>26</b>	<b>98,55</b>	<b>717,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1110</b>	<b>36,8</b>	<b>36,4</b>	<b>199,65</b>	<b>1273,6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-1н	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>7,2</b>	<b>73,1</b>	<b>405,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-11с	Суп лапша	200	6,9	6,4	10,24	123,92
54-10р	Рыба (минтай) тушеная	60	7,5	7,8	2,4	109,35
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-7з	Винегрет	80	1,6	4	9,8	80,9
54-25хн	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>23,3</b>	<b>24,1</b>	<b>90,64</b>	<b>670,77</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1140</b>	<b>35,5</b>	<b>31,3</b>	<b>163,74</b>	<b>1076,67</b>