Утверждаю:

 Директор школы

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кузнецова В.Л.

 20.02.2025

 **меню 5-9 классы весна-лето 2025 года**

МБОУ «Гирьяльская ООШ»

 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

 Характеристика питающихся: Ограниченное возможности здоровья

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
| 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 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555** | **20.7** | **17.1** | **79.1** | **552.6** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром.  | Сок яблочный | 200 | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** |
|  | **Итого за день** | **755** | **21,1** | **17.1** | **99,7** | **636,6** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1.3 | 4.5 | 7.6 | 76.1 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 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 ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **700** | **30.7** | **17.4** | **88.3** | **632.1** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром.  | Сок апельсиновый | 200 | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** |
|  | **Итого за день** | **900** | **31,1** | **17.4** | **108,9** | **716,1** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-12м | Плов с курицей | 250 | 34 | 10.1 | 41.5 | 393.3 |
| 27.01.2024 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 250 | 0 | 0 | 24.3 | 97 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **44.4** | **14.9** | **101.6** | **718.9** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка 2,5% | 180  | **5,2**  | **4,5**  | **7,6**  | **91,6**  |
|  | **Итого за день** | **800** | **49,6** | **19,4** | **109,2** | **810,5** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5.9 | 7 | 40.7 | 249.5 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 100 | 8.4 | 7.7 | 6.4 | 128.3 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **23.6** | **20.4** | **87.9** | **628.5** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт питьевой | 200 | **6,4** | **5** | **9,4** | **110** |
|  | **Итого за день** | **790** | **30** | **25.4** | **97,3** | **738,8** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2.8 | 7.2 | 10.4 | 117.2 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13.9 | 7.4 | 6.3 | 147.3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **660** | **28.6** | **21.8** | **106.9** | **736.9** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром.  | Сок тыквенный | 200 | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** |
|  | **Итого за день** | **860** | **29** | **21.8** | **127,5** | **820,9** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 27.01.2024 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 250 | 0 | 0 | 24.3 | 97 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
|  | **Итого за Завтрак** | **595** | **28.1** | **14.8** | **94.4** | **623** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром.  | Сок яблочный | 200 | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** |
|  | **Итого за день** | **795** | **28.5** | **14.8** | **115** | **707** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1.2 | 8.9 | 6.7 | 111.9 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 100 | 8.4 | 7.7 | 6.4 | 128.3 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **20.5** | **25.9** | **80.7** | **637.9** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка 2,5% | 180  | **5,2**  | **4,5**  | **7,6**  | **91,6**  |
|  | **Итого за день** | **850** | **25,7** | **30,4** | **88,3** | **729,5** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10.4 | 12.7 | 47.1 | 343.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 250 | 5.9 | 4.4 | 15.6 | 125.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555** | **19.8** | **24.8** | **84.9** | **640.7** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром.  | Сок апельсиновый | 200 | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** |
|  | **Итого за день** | **755** | **20,2** | **24.8** | **105,5** | **724,7** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 200 | 6.3 | 8.3 | 35.4 | 241 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **27.5** | **17.5** | **83.3** | **600.3** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром.  | Сок тыквенный | 200 | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** |
|  | **Итого за день** | **780** | **27.9** | **17.5** | **103,9** | **684.3** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 250 | 1.9 | 1.4 | 10.8 | 63.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **36.1** | **16.7** | **94.7** | **673.4** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром.  | Сок тыквенный | 200 | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** |
|  | **Итого за день** | **820** | **36.5** | **16.7** | **115,3** | **757,4** |