

Утверждаю

Директор школы

Кузнецова В.Л.

Приказ № 10 от 16.02.2024

**5-9 классы сезон весна-лето**

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	Сыртвердых 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	40	2.6	0.5	15.8	78.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20.7</b>	<b>17.1</b>	<b>79.1</b>	<b>552.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>555</b>	<b>20.7</b>	<b>17.1</b>	<b>79.1</b>	<b>552.6</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-14з	Салат из свеклы, курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
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
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>705</b>	<b>31.6</b>	<b>18.4</b>	<b>105.3</b>	<b>712.7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>705</b>	<b>31.6</b>	<b>18.4</b>	<b>105.3</b>	<b>712.7</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-12м	Плов с курицей	260	35.4	10.5	43.2	409
27.01.2024.3	Напиток витаминизированный "Витошка" Чай	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>41.8</b>	<b>11.4</b>	<b>102.5</b>	<b>680.1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>41.8</b>	<b>11.4</b>	<b>102.5</b>	<b>680.1</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

	<b>Итогоза Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28.2</b>	<b>26</b>	<b>100.2</b>	<b>747.3</b>
	<b>Итогозадень</b>	<b>580</b>	<b>28.2</b>	<b>26</b>	<b>100.2</b>	<b>747.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салаткартофельныйсморковьюи зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1г	Макароньютварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыбатушенаяавтоматесовощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итогоза Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>28.3</b>	<b>21.9</b>	<b>99.3</b>	<b>706.5</b>
	<b>Итогозадень</b>	<b>660</b>	<b>28.3</b>	<b>21.9</b>	<b>99.3</b>	<b>706.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыртвердыхсортовв нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Кашавязкаямолочнаяпшениная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итогоза Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.5</b>	<b>19.1</b>	<b>93.6</b>	<b>631.9</b>
	<b>Итогозадень</b>	<b>550</b>	<b>21.5</b>	<b>19.1</b>	<b>93.6</b>	<b>631.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароньютварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итогоза Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>31.8</b>	<b>13.8</b>	<b>93.3</b>	<b>623.6</b>
	<b>Итогозадень</b>	<b>590</b>	<b>31.8</b>	<b>13.8</b>	<b>93.3</b>	<b>623.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Кашагречневаярассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курицатушенаясморковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
27.01.2024.3	Напитоквитаминизированный "Витошка" Чай	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итогоза Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>30.2</b>	<b>15</b>	<b>103.7</b>	<b>670</b>
	<b>Итогозадень</b>	<b>570</b>	<b>30.2</b>	<b>15</b>	<b>103.7</b>	<b>670</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Маслосливочное(порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2г	Макароньютварныесовощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-14р	Котлетарыбнаялюбительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
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	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итогоза Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28.2</b>	<b>23.3</b>	<b>84.8</b>	<b>659.8</b>
	<b>Итогоза день</b>	<b>580</b>	<b>28.2</b>	<b>23.3</b>	<b>84.8</b>	<b>659.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыртвердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итогоза Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20.1</b>	<b>14.1</b>	<b>85.5</b>	<b>550</b>
	<b>Итогоза день</b>	<b>560</b>	<b>20.1</b>	<b>14.1</b>	<b>85.5</b>	<b>550</b>

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3