

Единое примерное меню для обучающихся 5-9 классы завтрак (сезон осень-зима)
МБОУ «Гирьяльская основная общеобразовательная школа»

Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-1з | Сыр твердых 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 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2.3 | 0.4 | 13.9 | 68.5 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 19.5 | 21.2 | 75.9 | 572.8 |
| | Итого за день | 560 | 19.5 | 21.2 | 75.9 | 572.8 |
| | 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 | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| | Итого за Завтрак | 705 | 31.1 | 17.5 | 90.7 | 643.8 |
| | Итого за день | 705 | 31.1 | 17.5 | 90.7 | 643.8 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 54-25к | Каша жидкая молочная пшенная | 250 | 7.5 | 7.8 | 33.9 | 236.6 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 17.5 | 20.9 | 95.4 | 640.6 |
| | Итого за день | 580 | 17.5 | 20.9 | 95.4 | 640.6 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2.5 | 10.1 | 10.4 | 143 |
| 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 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 19.8 | 80.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Завтрак | 640 | 26.9 | 24.4 | 99.9 | 727.3 |
| | Итого за день | 640 | 26.9 | 24.4 | 99.9 | 727.3 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 100 | 0.9 | 10.2 | 7.1 | 123.8 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| | Итого за Завтрак | 630 | 25.4 | 35.1 | 68.2 | 690.3 |
| | Итого за день | 630 | 25.4 | 35.1 | 68.2 | 690.3 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 10.4 | 12.7 | 47.1 | 343.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 55 | 3.6 | 0.7 | 21.8 | 107.6 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 24.5 | 21.5 | 96.2 | 675.6 |
| | Итого за день | 550 | 24.5 | 21.5 | 96.2 | 675.6 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | 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 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 30.4 | 15.1 | 90.9 | 620.3 |
| | Итого за день | 570 | 30.4 | 15.1 | 90.9 | 620.3 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2.5 | 10.1 | 10.4 | 143 |
| 54-6г | Рис отварной | 180 | 4.3 | 5.8 | 43.7 | 244.2 |
| 54-5м | Котлета 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 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| 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 | 670 | 31.4 | 23 | 102.3 | 741.9 |
| | Итого за день | 670 | 31.4 | 23 | 102.3 | 741.9 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 250 | 7.5 | 9.2 | 44.2 | 289.4 |

| | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (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 | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| | Итого за Завтрак | 610 | 28.5 | 16.8 | 88.2 | 616.7 |
| | Итого за день | 610 | 28.5 | 16.8 | 88.2 | 616.7 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 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 | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2.3 | 0.4 | 13.9 | 68.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| | Итого за Завтрак | 575 | 20.9 | 22.2 | 90.9 | 646.1 |
| | Итого за день | 575 | 20.9 | 22.2 | 90.9 | 646.1 |

