

Утверждаю
Директор школы
_____Хаматьянова М.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
302	Завтрак	1.Каша манная	200гр	250гр	165,5	2,65	1,87	20,5
54-21 гн		2.Какао с молоком	200гр	200гр	100,4	4,7	3,5	12,5
пром		3.Яблоко	120гр		53,3	0,5	0,5	11,8
пром		4. Хлеб пшеничный	45	45	105,5	3,4	0,4	22,1
53-19з		Масло порциями	10	15	66,1	0,1	7,2	0,1

ВТОРНИК

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
54-12м	Завтрак	1.Плов из мяса птицы	200гр	250гр	314,4	27,3	8,1	33,2
54-2гн		2.Чай с сахаром	200гр	250гр	26,8	0,2	0	6,4
54-5з		3.Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр	100гр	37,6	0,6	3,1	1,8
пром		4.Хлеб пшеничный	45	45	105,5	3,4	0,4	22,1

СРЕДА

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
54-1г	Завтрак	1.Макароны отварные	150гр	200гр	196,6	5,3	4,9	32,8
54-1хн		2.Компот из сухофруктов	200гр	200гр	81	0,5	0	19,8
54-4м		3.Котлета мясная	75гр	80гр	221,3	13,7	13,1	12,4
54-3 соус		4.Соус красный	20	20	14,1	0,7	0,5	1,8
пром		5.Хлеб пшеничный	45	45	105,5	3,4	0,4	22,1

ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
54-4с	Завтрак	1.Суп с макаронными изделиями	200гр	250гр	84,59	1,18	2,56	7,65
54-2гн		2.Чай с сахаром	200гр	200гр	26,8	0,2	0	6,4
54-3з		3.Помидоры в нарезке	60гр	60гр	12,8	0,7	0,1	2,3
пром		4.Хлеб пшеничный	45	45	105,5	3,4	0,4	22,1
пром		5.Чоко-пай	30гр		430 (на 100гр)	4,5	18,0	63,0

ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
54-1о	Завтрак	1.Омлет натуральный	150гр	200гр	225,4	12,7	18	3,2
52		2.Салат «Мозаика»	100гр	100гр	118,9	2,87	7,37	10,15
пром		3.Хлеб	45	45	105,5	3,4	0,4	22,1
пром		4.Коктейль молочный	60гр 40	90гр 40	94	3,16	0,40	19,32
54-3гн		5.Чай с лимоном и сахаром	200гр	200гр	27,9	0,2	0,1	6,6

СУББОТА

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
583	Завтрак	1.Булочка домашняя	70гр	90гр	249	5,25	9,65	43,57
54-2ГН		2.Чай с сахаром	200гр	200гр	26,8	0,2	0	6,4
пром		3.Мандарин	100гр		35	0,8	0,2	7,5

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ Рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
54-6к	Завтрак	1. Каша пшенная молочная	200гр	250гр	274,9	8,3	10,1	37,6
54-21ГН		2. Какао с молоком	200гр	200гр	100,4	4,7	3,5	12,5

пром		3. Хлеб пшеничный	45	45	105,5	3,4	0,4	22,1
53-19з		4. Масло порциями	10	15	66,1	0,1	7,2	0,1
54-1з		5. Сыр порционный в нарезке	15	15	53,7	3,5	4,4	0
пром		6. Пюре фруктовое	90		52,9	0,4	0,1	12,6

ВТОРНИК

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
54-6г	Завтрак	1. Рис отварной	150гр	200гр	203,5	3,6	4,8	36,4

54-9р		2.Рыба, запеченная в сметанном соусе	80гр	100гр	236,6	15,1	17,6	4,4
54-3 соус		3.Соус красный	20	20	14,1	0,7	0,5	1,8
пром		4.Хлеб пшеничный	45	45	105,5	3,4	0,4	22,1
54-2гн		5.Чай с сахаром	200	200	26,8	0,2	0	6,4
54-2з		6.Огурцы в нарезке	60		8,5	0,5	0,1	1,5

СРЕДА

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
54-2с	Завтрак	1.Борщ со сметаной	200гр	250гр	110,4	4,7	5,7	10,1

пром		2.Хлеб пшеничный	45	45	405,5	3,4	0,4	22,1
54-2гн		3.Чай с сахаром	200	200	26,8	0,2	0	6,4
пром		4.Банан	150-180гр		141,8	2,3	0,8	31,5
пром		5.Вафли «Хуторок» глазированные	30гр		526 (на 100гр)	7	30	57

ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
54-4г	Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая	150гр	200гр	233,7	8,2	6,3	35,9
487		2.Гуляш из мяса птицы	90	100	79,88	12,75	3,35	2,46
пром		3.Хлеб пшеничный	45	45	105,5	3,0	0,4	22,1
648		4.Кисель	200	200	87,74	0,19	0,04	22,3
пром		5.Груша	150-200		68,3	0,6	0,5	15,5

ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
54-8с	Завтрак	1.Суп гороховый	200гр	250гр	133,1	6,7	4,6	16,3
пром		2.Хлеб пшеничный	45	45	105,5	3,4	0,4	22,1
54-2гн		3.Чай с сахаром	200	200	26,8	0,2	0	6,4
54-16з		4.Винегрет с растительным маслом	100	100	67,1	0,6	5,3	4,1
пром		5.Сок фруктовый	200		82,8	0,9	0,1	18,8

СУББОТА

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
5.4е	Завтрак	1.Суфле творожное паровое	100гр	150гр	140	14,31	4,14	11,28
54-2гн		2.Чай с сахаром	200	200	26,8	0,2	0	6,4
пром		3.Йогурт	100		80	2,4	1,2	14,5

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
168	Завтрак	1.Каша рисовая вязкая с сахаром	200гр	250гр	164,0	3,05	0,44	36,92
54-23гн		2.Кофейный напиток с молоком	200гр	250гр.	86	3,8	2,9	11,3
пром		3.Хлеб пшеничный	45	46	105,5	3,4	0,4	22,1
53-19з		4.Масло порциями	10	15	66,1	0,1	7,2	0,1
Пром.		5.Яблоко	120гр		53,3	0,5	0,5	11,8

ВТОРНИК

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
54-6с	Завтрак	1.Суп картофельный с клецками	200гр	250гр	93,54	4,62	3,28	11,4
54-2гн		2.Чай с сахаром	200гр	250гр.	26,8	0,2	0	6,4
54-5з		3.Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр	100гр	37,6	0,6	3,1	1,8
пром		4.Хлеб пшеничный	45	45	105,5	3,4	0,4	22,1
пром		5.Груша	150- 200		68,3	0,6	0,5	15,5

СРЕДА

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
54-3м	Завтрак	1.Голубцы ленивые	100	150	128,4	8,4	7,6	6,4
54-1хн		2.Компот из смеси сухофруктов	200	200	81	0,5	0	19,8
54-2з		3.Огурцы в нарезке	60		8,5	0,5	0,1	1,5
пром		4.Хлеб пшеничный	45	45	105,5	3,4	0,4	22,1
пром		5.Апельсин	260	260	74,8	1,6	0,3	14,1

ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
32	Завтрак	1.Суп рыбный	200гр	250гр	52	2,2	0,6	4,9
54-3гн		2.Чай с лимоном и сахаром	200гр	200гр	27,9	0,2	0,1	6,6
54-3з		3.Помидоры в нарезке	60гр	60гр.	12,8	0,7	0,1	2,3
пром		4.Хлеб пшеничный	45	45	105,5	3,4	0,4	22,1
пром		5.Банан	150	150	144	2,3	0,8	31,5

ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
54-1г		1.Макароны отварные	150гр	200гр	196,8	5,3	4,9	32,8
413		2.Сосиска отварная	50	50	112	5,2	10	0,4
54-3соус		3.Соус красный	20	20	14,1	0,7	0,5	1,8
пром		4.Хлеб пшеничный	45	45	105,5	3,4	0,4	22,1
648		5. Кисель	200	200	87,74	0,19	0,04	22,3
54-18з		6.Салат из свеклы с черносливом	100	100	63,8	0,9	3,2	7,8
пром	Полдник	7.Батончик «Милкивэй»	26	26	450(на 100 гр.)	3,2	16,3	72,3

СУББОТА

№ рецептуры	Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	Б	Ж	У
			7-11 лет	12 лет и старше				
54-1г	Завтрак	1.Бисквит	70гр	90гр				
54-2гн		2.Чай с сахаром	200гр	250гр.	26,8	0,2	0	6,4
пром		3.Сок фруктовый	200		82,8	0,9	0,1	18,8
пром		4.Мандарин	100гр		35	0,8	0,2	7,5