|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждаю**  **Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_Кураисова К.К.**  **Организация: МОБУ "Цвиллингская СОШ"** | | | | | | | |
| **Название меню: меню 5-11 класс** | | | | | | | |
| **Возрастная категория: от 12 до 18 лет** | | | | | | | |
| **Характеристика питающихся: Без особенностей** | | | | | | | |
| **Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024** | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-12м | Плов с курицей | 230 | 27,2 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Обед** | **510** | **33,8** | **9** | **81,9** | **543,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) | 200 | 5 | 5,8 | 11,3 | 116,9 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Обед** | **490** | **29,8** | **6,7** | **69,1** | **383,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-32хн | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Обед** | **535** | **10,9** | **6,7** | **55,5** | **325,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-9с | Картофельное пюре | 200 | 6,8 | 4,6 | 14,4 | 125,9 |
| 54-11г | Гуляш из говядины | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-2м | Компот | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| 54-3хн | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | **Итого за Обед** | 630 | 16 | 10,9 | 86,7 | 194,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-20с | Макароны отварные | 200 | 8,4 | 2,6 | 14,6 | 115,4 |
| 54-18г | Биточек из курицы | 150 | 3,5 | 5,1 | 34,3 | 197 |
| 54-23м | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| 54-21хн | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | **Итого за Обед** | 630 | 17,6 | 8,6 | 96,8 | 535,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4с | Капуста тушеная с мясом | 200 | 4,6 | 5,7 | 11,6 | 116,1 |
| 54-10м | Компот | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339,4 |
| 54-3хн | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | **Итого за Обед** | 480 | 7,2 | 28,5 | 60,4 | 627,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2с | Рис отварной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-6г | Котлета рыбная любительская (минтай) | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-5соус | Компот из клубники | 100 | 3,6 | 7,4 | 9,6 | 119,2 |
| 54-31хн | Хлеб пшеничный | 200 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29,3 |
|  | **Итого за Обед** | **650** | **12** | **17,9** | **63,3** | **462,4** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-31м | Компот | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| 54-2хн | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | **Итого за Обед** | 480 | 11,4 | 3,1 | 64,2 | 329,9 |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-25с | Жаркое по-домашнему из курицы | 200 | 24,8 | 6,2 | 17,6 | 225,6 |
| 54-28м | Компот | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| 54-1хн | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | **Итого за Обед** | **520** | **29,4** | **7,4** | **86,9** | **549,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1с | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-4г | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-1соус | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| 54-3гн | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | **Итого за Обед** | **510** | **39,7** | **9,1** | **76,5** | **547,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |