**меню для 5-11 классов**

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** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-7 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2.5 | 10.1 | 10.4 | 143 |
| 54-8 | Суп гороховый | 250 | 8.4 | 5.7 | 20.3 | 166.4 |
| 54-4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-7 | Шницель из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-13 | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **940** | **46.4** | **50** | **144.8** | **1215.8** |
|  | **Итого за день** | **940** | **46.4** | **50** | **144.8** | **1215.8** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1.3 | 4.5 | 7.6 | 76.1 |
| 54-2 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | 138 |
| 54-11 | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 54-16 | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 14.5 | 14.6 | 8.1 | 221.9 |
| 54-3 | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 54-4 | Компот из изюма | 200 | 0.4 | 0.1 | 18.3 | 75.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **960** | **32.8** | **34.9** | **110.4** | **887** |
|  | **Итого за день** | **960** | **32.8** | **34.9** | **110.4** | **887** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-23 | Маринад овощной с томатом | 100 | 1.5 | 8.9 | 9.7 | 124.5 |
| 54-10 | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 250 | 6.4 | 7.2 | 13.5 | 144.5 |
| 54-12 | Плов с курицей | 250 | 34 | 10.1 | 41.5 | 393.3 |
| 54-1 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **880** | **48** | **27** | **119.1** | **911.4** |
|  | **Итого за день** | **880** | **48** | **27** | **119.1** | **911.4** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 2 | Салат из отварной фасоли | 100 | 6.7 | 5.9 | 17.9 | 151.4 |
| 54-18 | Свекольник (со сметаной) | 250 | 2.2 | 5.3 | 13.4 | 110.4 |
| 54-7 | Рис припущенный | 200 | 4.6 | 6.4 | 46.6 | 262.4 |
| 54-2 | Котлета рыбная (горбуша) | 100 | 17.5 | 6.6 | 8.6 | 163.6 |
| 54-2 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **940** | **37.7** | **32.4** | **136.8** | **988.9** |
|  | **Итого за день** | **940** | **37.7** | **32.4** | **136.8** | **988.9** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2.8 | 7.2 | 10.4 | 117.2 |
| 54-27 | Суп с рыбными консервами (сайра) | 250 | 7.4 | 8.4 | 15.7 | 168.3 |
| 54-1 | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-25 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 54-32 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **930** | **37.2** | **28.9** | **118.7** | **884** |
|  | **Итого за день** | **930** | **37.2** | **28.9** | **118.7** | **884** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-23 | Маринад овощной с томатом | 100 | 1.5 | 8.9 | 9.7 | 124.5 |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-17 | Суп из овощей | 250 | 1.8 | 4.6 | 10.1 | 89 |
| 54-7 | Рис припущенный | 200 | 4.6 | 6.4 | 46.6 | 262.4 |
| 54-7 | Шницель из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-2 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **940** | **32.8** | **45.5** | **133.1** | **1072.2** |
|  | **Итого за день** | **940** | **32.8** | **45.5** | **133.1** | **1072.2** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 9 | Салат овощной с яблоками | 100 | 1 | 7.2 | 6.5 | 94.9 |
| 54-3 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5.9 | 7.2 | 17 | 156.9 |
| 54-9 | Жаркое по-домашнему | 250 | 25.1 | 23.4 | 21.5 | 397.4 |
| 54-32 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **880** | **37.8** | **38.7** | **89.5** | **858.9** |
|  | **Итого за день** | **880** | **37.8** | **38.7** | **89.5** | **858.9** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 5.1 | 3.1 | 62.4 |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-2 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | 138 |
| 54-1 | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-24 | Шницель из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 54-1 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **940** | **39.3** | **31.2** | **127.4** | **946.6** |
|  | **Итого за день** | **940** | **39.3** | **31.2** | **127.4** | **946.6** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-13 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1.3 | 4.5 | 7.6 | 76.1 |
| 54-25 | Суп гороховый | 250 | 8.2 | 3.5 | 18.7 | 138.7 |
| 54-7 | Рис припущенный | 200 | 4.6 | 6.4 | 46.6 | 262.4 |
| 54-2 | Котлета рыбная (горбуша) | 100 | 17.5 | 6.6 | 8.6 | 163.6 |
| 54-13 | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **940** | **37.9** | **29.3** | **131.3** | **940.4** |
|  | **Итого за день** | **940** | **37.9** | **29.3** | **131.3** | **940.4** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2.5 | 10.1 | 10.4 | 143 |
| 54-18 | Свекольник (со сметаной) | 250 | 2.2 | 5.3 | 13.4 | 110.4 |
| 54-11 | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 54-2 | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16.5 | 3.9 | 232.1 |
| 54-4 | Компот из изюма | 200 | 0.4 | 0.1 | 18.3 | 75.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **930** | **31.8** | **39.9** | **107** | **915.3** |
|  | **Итого за день** | **930** | **31.8** | **39.9** | **107** | **915.3** |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3***