

Утверждаю:  
Директор «МБОУ Белогорская ООШ»

*Кузнецова Е.Г.*  
Кузнецова Е.Г.  
19.01.2025г

*Александров* 16.01.19.01.25

Единое меню 5-9 классы сезон весна-лето 2025 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых 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 йодированный	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>					
54-13з	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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>30.7</b>	<b>17.4</b>	<b>88.3</b>	<b>632.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>30.7</b>	<b>17.4</b>	<b>88.3</b>	<b>632.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	250	0	0	24.3	97
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>44.4</b>	<b>14.9</b>	<b>101.6</b>	<b>718.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>44.4</b>	<b>14.9</b>	<b>101.6</b>	<b>718.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5г	Каша перловая рассычатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>23.6</b>	<b>20.4</b>	<b>87.9</b>	<b>628.5</b>
	Итого за день	590	23.6	20.4	87.9	628.5
	Неделя 1 Пятница					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1г	Макаронь 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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>28.6</b>	<b>21.8</b>	<b>106.9</b>	<b>736.9</b>
	Итого за день	660	28.6	21.8	106.9	736.9
	Неделя 2 Понедельник					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассычатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	250	0	0	24.3	97
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>28.1</b>	<b>14.8</b>	<b>94.4</b>	<b>623</b>
	Итого за день	595	28.1	14.8	94.4	623
	Неделя 2 Вторник					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1г	Макаронь отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
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	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>20.5</b>	<b>25.9</b>	<b>80.7</b>	<b>637.9</b>
	Итого за день	670	20.5	25.9	80.7	637.9
	Неделя 2 Среда					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>19.8</b>	<b>24.8</b>	<b>84.9</b>	<b>640.7</b>
	Итого за день	555	19.8	24.8	84.9	640.7
	Неделя 2 Четверг					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2г	Макаронь отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27.5</b>	<b>17.5</b>	<b>83.3</b>	<b>600.3</b>
	Итого за день	580	27.5	17.5	83.3	600.3
	Неделя 2 Пятница					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
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
54-4гп	Чай с молоком и сахаром	250	1.9	1.4	10.8	63.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>36.1</b>	<b>16.7</b>	<b>94.7</b>	<b>673.4</b>
	Итого за день	620	36.1	16.7	94.7	673.4