

Утверждаю:

Директор «МБОУ Белогорская ООШ»

Кузнецова Е.Г.

Кузнецова Е.Г.

2025г.

19.02.
19.02.25



Единое меню 5-9 классы весна-лето 2025 года

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Ограниченные возможности здоровья

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	555	20.7	17.1	79.1	552.6
2 Завтрак						
Пром.	Сок яблочный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	755	21,1	17.1	99,7	636,6
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	700	30.7	17.4	88.3	632.1
2 Завтрак						
Пром.	Сок апельсиновый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	900	31,1	17.4	108,9	716,1
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	620	44,4	14,9	101,6	718,9
	2 Завтрак					
Пром.	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	800	49,6	19,4	109,2	810,5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	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
	Итого за Завтрак	590	23,6	20,4	87,9	628,5
	2 Завтрак					
Пром.	Йогурт питьевой	200	6,4	5	9,4	110
	Итого за день	790	30	25,4	97,3	738,8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
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
54-1хн	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
	Итого за Завтрак	660	28,6	21,8	106,9	736,9
	2 Завтрак					
Пром.	Сок тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	860	29	21,8	127,5	820,9
	Неделя 2 Понедельник					
	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
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	250	0	0	24,3	97
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,8	88
	Итого за Завтрак	595	28,1	14,8	94,4	623
	2 Завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	795	28,5	14,8	115	707
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1г	Макароны 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
	Итого за Завтрак	670	20,5	25,9	80,7	637,9
	2 Завтрак					
Пром.	Ржанка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	850	25,7	30,4	88,3	729,5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19а	Масло сливочное (пшеница)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-21и	Какао с молоком	250	5,9	4,4	15,6	125,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	555	19,8	24,8	84,9	640,7
	2 Завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	755	20,2	24,8	105,5	724,7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в упаковке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,3	8,3	35,4	241
54-14р	Котлета рыбная лобстера (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-23хи	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
	Итого за Завтрак	580	27,5	17,5	83,3	600,3
	2 Завтрак					
Пром.	Сок тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	780	27,9	17,5	103,9	684,3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша речневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-5оуе	Сое молоко в картонной упаковке	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-4и	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
	Итого за Завтрак	620	36,1	16,7	94,7	673,4
	2 Завтрак					
Пром.	Сок тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	820	36,5	16,7	115,3	757,4