

Утверждаю:
 директор _____ Е.Н. Солдатенко
 Приказ № 336 от 28.08.2024 г.

**Меню цикличное (десятидневное).
 Возраст учащихся – 12-18 лет (родительская плата)**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
Пром.	Котлета куриная	85	10,85	8,5	7,15	148,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,9	1,3	4,5	36,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	545	25,8	16,6	83,45	586,1
	Вторник, 1 неделя					
54-2с-2020	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,3	12,5	100,4
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	33,4	186,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	560	21,7	11,9	85,5	538,0
	Среда, 1 неделя					
54-2к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,7	6,75	35,9	230,7
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	510	15,1	10,2	76,7	557,2
	Четверг, 1 неделя					
54-21м-2020	Мясо курицы отварное (голень, грудка)	90	28,8	1,9	0,9	123,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,9	1,3	4,5	36,5
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	610	40,3	13,1	81,3	592,8
	Пятница, 1 неделя					
54-2т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
Пром.	Джем фруктовый	20	0,2	0	14,4	58,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	33,4	186,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	530	42,4	13,6	105,4	713,2
	Понедельник, 2 неделя					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухо-	200	0,5	0	19,8	81

	фруктов					
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	520	34,0	14,7	88,7	621,9
	Вторник, 2 неделя					
54-2г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Пром.	Котлеты домашние из говядины	75	9,71	7,67	5,85	131,2
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,9	1,3	4,5	36,5
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,2	4,2	6,0	68,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Итого	595	22,9	18,7	85,3	601,0
	Среда, 2 неделя					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	250	11,3	14,5	46,9	360,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	33,4	186,6
	Итого	610	23,8	17,4	106,2	714,0
	Четверг, 2 неделя					
54-9р-2020	Рыба (минтай), запеченная в сметанном соусе	100	15,1	20,1	4,5	258,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	510	26,4	29,1	76,1	671,6
	Пятница, 2 неделя					
Пром.	Тефтели	80	9,83	7,99	5,76	134,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого	510	23,53	13,0	79,36	549,5