



Согласовано
 Директор школы
 МБОУ «Нижнекристальская СОШ»
 С.Я.Бурбыга

МЕНЮ
 для детей 12-18 лет
 на 02.12.2024- 13.12.2024

Дата	№ рецептуры	Название блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г.	руб	г.	г.	г.	ккал
02.12.2024		Неделя 1 Понедельник						
		Завтрак						
	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	35,36	9.3	11.8	0	143.3
	54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	26,05	6.6	6.8	35.8	230.7
	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,38	0.2	0	6.4	26.8
	Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,84	4.2	0.4	27.1	128.9
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,62	2.3	0.4	13.9	68.5
		Итого за Завтрак	580	70,25	22.6	19.4	83.2	598.2
		Неделя 1 Вторник						
03.12.2024		Завтрак						
	54-10з	Салат из капусты с овощами	80	5,64	2.3	5.4	2.3	66.7
	54-21г	Горошница	200	5,21	19.3	1.8	45	273.1
	54-23м	Биточек из курицы	100	20,60	19.1	4.3	13.4	168.6
	54-20хн	Кисель из апельсинов	200	6,42	0.4	0.1	14.3	59.8
	Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,52	3	0.3	19.7	93.8
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,25	2	0.4	11.9	58.7
		Итого за Завтрак	650	43,64	46.1	12.3	106.6	720.7
04.12.2024		Неделя 1 Среда						
		Завтрак						
	54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	10,60	1.2	8.9	6.7	111.9
	54-11г	Картофельное пюре	200	25,84	4.1	7.1	26.4	185.8
	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	27,76	16.6	8.9	7.5	176.7
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	4,29	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,84	4.2	0.4	27.1	128.9
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,62	2.3	0.4	13.9	68.5
		Итого за Завтрак	710	75,95	28.9	25.7	101.4	752.8
05.12.2024		Неделя 1 Четверг						
		Завтрак						
	54-27з	Морковь отварная дольками	80	9,43	1.1	2.6	5.5	50.1
	54-27г	Рис припущенный с томатом	200	20,49	5	5.9	48.4	266.8
	54-6м	Биточек из говядины	100	70,04	18.2	17.4	16.4	295.2
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	2,92	0.2	0.1	6.6	27.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,64	2.3	0.2	14.8	70.3
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	1.3	0.2	7.9	39.1
		Итого за Завтрак	630	107,02	28.1	26.4	99.6	749.4
06.12.2024		Неделя 1 Пятница						
		Завтрак						
	54-3з	Помидор в нарезке	60	14,92	0.7	0.1	2.3	12.8
	54-1г	Макаронные отварные	200	14,64	7.1	6.6	43.7	262.4
	54-25м	Курица тушеная с морковью	120	26,72	16.9	6.9	5.3	151.6
	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,38	0.2	0	6.4	26.8
	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,62	2.3	0.4	13.9	68.5
	Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,84	4.2	0.4	27.1	128.9
		Итого за Завтрак	670	65,12	31.4	14.4	98.7	651

09.12.2024	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	35,36	9.3	11.8	0	143.3
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	23,64	7.4	7.3	41.2	259.8
54-21гн	Какао с молоком	200	20,36	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,62	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,84	4.2	0.4	27.1	128.9
	Итого за Завтрак	580	86,82	27.9	23.4	94.7	700.9
10.12.2024	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	14,98	0.8	0.1	2.9	15.4
54-12м	Плов с курицей	250	51,93	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	4,29	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,84	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,37	3	0.5	17.8	88
	Итого за Завтрак	610	79,41	42.5	11.1	109.1	706.6
11.12.2024	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	12,45	2.3	5.4	2.3	66.7
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	27,01	10.5	9.1	38.2	277
54-22хн	Кисель из вишни	200	6,42	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,84	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,62	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	570	53,34	19.5	15.3	94.4	594
12.12.2024	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	10,23	1.2	0.2	6.1	31.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	15,64	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	26,72	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	2,92	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,96	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,62	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	660	62,09	35	16.5	101.9	696.4
13.12.2024	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	80	19,97	0.6	0.1	2	11.3
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	19,81	6	7.3	35.4	231.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	51,31	14.5	14.6	8.1	221.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	4,15	0.7	1.5	1.9	23.8
54-21гн	Какао с молоком	200	20,36	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,96	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	670	121,43	31.6	27.7	91.9	743.3

Повар Е.А. Лардыга
Завхоз Н.З. Мустафиева