



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

МЕНЮ
для детей 12-18 лет
на 09.01.2025- 24.01.2025

| Дата | № рецептуры | Название блюда | Масса | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|------------|-------------|--|------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | г. | руб | г. | г. | г. | ккал |
| 20.01.2025 | | Неделя 1 Понедельник | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| | 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 40 | 36,80 | 9.3 | 11.8 | 0 | 143.3 |
| | 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 250 | 26,40 | 6.6 | 6.8 | 35.8 | 230.7 |
| | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 1,40 | 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 | 72,06 | 22.6 | 19.4 | 83.2 | 598.2 |
| 21.01.2025 | | Неделя 1 Вторник | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| | 54-10з | Салат из капусты с овощами | 80 | 4,20 | 2.3 | 5.4 | 2.3 | 66.7 |
| | 54-21г | Горошница | 200 | 5,16 | 19.3 | 1.8 | 45 | 273.1 |
| | 54-23м | Биточек из курицы | 100 | 20,68 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| | 54-20хн | Кисель из апельсинов | 200 | 6,43 | 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 | 42,24 | 46.1 | 12.3 | 106.6 | 720.7 |
| 22.01.2025 | | Неделя 1 Среда | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| | 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100 | 14,90 | 1.2 | 8.9 | 6.7 | 111.9 |
| | 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 26,91 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| | 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 120 | 29,08 | 16.6 | 8.9 | 7.5 | 176.7 |
| | 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,31 | 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 | 82,66 | 28.9 | 25.7 | 101.4 | 752.8 |
| 09.01.2025 | | Неделя 1 Четверг | | | | | | |
| 23.01.2025 | | Завтрак | | | | | | |
| | 54-27з | Морковь отварная дольками | 80 | 9,87 | 1.1 | 2.6 | 5.5 | 50.1 |
| | 54-27г | Рис припущенный с томатом | 200 | 70,04 | 5 | 5.9 | 48.4 | 266.8 |
| | 54-6м | Биточек из говядины | 100 | 19,92 | 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 | 3,04 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,5 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| | | Итого за Завтрак | 630 | 107,20 | 28.1 | 26.4 | 99.6 | 749.4 |
| 10.01.2025 | | Неделя 1 Пятница | | | | | | |
| 24.01.2025 | | Завтрак | | | | | | |
| | 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 21,90 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| | 54-1г | Макаронны отварные | 200 | 14,88 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| | 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 28,52 | 16.9 | 6.9 | 5.3 | 151.6 |
| | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 1,40 | 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 | 74,16 | 31.4 | 14.4 | 98.7 | 651 |

| | | | | | | | |
|------------|---------------------------------|------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 13.01.2025 | Неделя 2 Понедельник | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 40 | 36,80 | 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 | 20,95 | 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 | 88,85 | 27.9 | 23.4 | 94.7 | 700.9 |
| 14.01.2025 | Неделя 2 Вторник | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 60 | 21,90 | 0.8 | 0.1 | 2.9 | 15.4 |
| 54-12м | Плов с курицей | 250 | 54,33 | 34 | 10.1 | 41.5 | 393.3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,31 | 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 | 88,75 | 42.5 | 11.1 | 109.1 | 706.6 |
| 15.01.2025 | Неделя 2 Среда | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 80 | 17,36 | 2.3 | 5.4 | 2.3 | 66.7 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | 28,61 | 10.5 | 9.1 | 38.2 | 277 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 6,43 | 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 | 59,86 | 19.5 | 15.3 | 94.4 | 594 |
| 16.01.2025 | Неделя 2 Четверг | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 60 | 10,70 | 1.2 | 0.2 | 6.1 | 31.3 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 15,52 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 28,52 | 16.9 | 6.9 | 5.3 | 151.6 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 3,04 | 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 | 64,36 | 35 | 16.5 | 101.9 | 696.4 |
| 17.01.2025 | Неделя 2 Пятница | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 80 | 29,20 | 0.6 | 0.1 | 2 | 11.3 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 20,80 | 6 | 7.3 | 35.4 | 231.5 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 51,14 | 14.5 | 14.6 | 8.1 | 221.9 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 4,28 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 20,95 | 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 | 132,20 | 31.6 | 27.7 | 91.9 | 743.3 |

Повар *claff* Е.А. Лардыга
Завхоз *Куп* Н.З. Мустафиева