



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

МЕНЮ  
для детей 12-18 лет  
на 18.11.2024- 29.11.2024

Дата	№ рецептуры	Название блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г.	руб	г.	г.	г.	ккал
18.11.2024		<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
		<b>Завтрак</b>						
	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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>70,25</b>	<b>22.6</b>	<b>19.4</b>	<b>83.2</b>	<b>598.2</b>
19.11.2024		<b>Неделя 1 Вторник</b>						
		<b>Завтрак</b>						
	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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>43,64</b>	<b>46.1</b>	<b>12.3</b>	<b>106.6</b>	<b>720.7</b>
20.11.2024		<b>Неделя 1 Среда</b>						
		<b>Завтрак</b>						
	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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>75,95</b>	<b>28.9</b>	<b>25.7</b>	<b>101.4</b>	<b>752.8</b>
21.11.2024		<b>Неделя 1 Четверг</b>						
		<b>Завтрак</b>						
	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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>107,02</b>	<b>28.1</b>	<b>26.4</b>	<b>99.6</b>	<b>749.4</b>
22.11.2024		<b>Неделя 1 Пятница</b>						
		<b>Завтрак</b>						
	54-3з	Помидор в нарезке	60	14,92	0.7	0.1	2.3	12.8
	54-1г	Макароны 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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>65,12</b>	<b>31.4</b>	<b>14.4</b>	<b>98.7</b>	<b>651</b>

25.11.2024	<b>Неделя 2 Понедельник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
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	4,84	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Хлеб пшеничный	55	2,62	4.2	0.4	27.1	128.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>86,82</b>	<b>27.9</b>	<b>23.4</b>	<b>94.7</b>	<b>700.9</b>
26.11.2024	<b>Неделя 2 Вторник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>79,41</b>	<b>42.5</b>	<b>11.1</b>	<b>109.1</b>	<b>706.6</b>
27.11.2024	<b>Неделя 2 Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	12,45	2.3	5.4	2.3	66.7
54-3г	Макаронны 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>53,34</b>	<b>19.5</b>	<b>15.3</b>	<b>94.4</b>	<b>594</b>
28.11.2024	<b>Неделя 2 Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>62,09</b>	<b>35</b>	<b>16.5</b>	<b>101.9</b>	<b>696.4</b>
29.11.2024	<b>Неделя 2 Пятница</b>						
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>121,43</b>	<b>31.6</b>	<b>27.7</b>	<b>91.9</b>	<b>743.3</b>

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