



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

МЕНЮ
для детей 12-18 лет
на 31.03.2025- 11.04.2025

Дата	№ рецептуры	Название блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г.	руб	г.	г.	г.	ккал
07.04.2025		Неделя 1 Понедельник						
		Завтрак						
	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	38,60	9.3	11.8	0	143.3
	54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	26,82	6.6	6.8	35.8	230.7
	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,54	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	74,42	22.6	19.4	83.2	598.2
08.04.2025		Неделя 1 Вторник						
		Завтрак						
	54-10з	Салат из капусты с овощами	80	7,87	2.3	5.4	2.3	66.7
	54-21г	Горошница	200	6,01	19.3	1.8	45	273.1
	54-23м	Биточек из курицы	100	23,33	19.1	4.3	13.4	168.6
	54-20хн	Кисель из апельсинов	200	6,03	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	49,01	46.1	12.3	106.6	720.7
09.04.2025		Неделя 1 Среда						
		Завтрак						
	54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	12,96	1.2	8.9	6.7	111.9
	54-11г	Картофельное пюре	200	32,76	4.1	7.1	26.4	185.8
	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	34,26	16.6	8.9	7.5	176.7
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	4,35	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	91,79	28.9	25.7	101.4	752.8
10.04.2025		Неделя 1 Четверг						
		Завтрак						
	54-27з	Морковь отварная дольками	80	9,87	1.1	2.6	5.5	50.1
	54-27г	Рис припущенный с томатом	200	19,44	5	5.9	48.4	266.8
	54-6м	Биточек из говядины	100	71,42	18.2	17.4	16.4	295.2
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	3,30	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	1,5	1.3	0.2	7.9	39.1
		Итого за Завтрак	630	108,17	28.1	26.4	99.6	749.4
11.04.2025		Неделя 1 Пятница						
		Завтрак						
	54-3з	Помидор в нарезке	60	30,10	0.7	0.1	2.3	12.8
	54-1г	Макароны отварные	200	14,88	7.1	6.6	43.7	262.4
	54-25м	Курица тушеная с морковью	120	29,41	16.9	6.9	5.3	151.6
	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,54	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	83,39	31.4	14.4	98.7	651

31.03.2025	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	38,60	9.3	11.8	0	143.3
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	25,49	7.4	7.3	41.2	259.8
54-21гн	Какао с молоком	200	21,57	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	93,12	27.9	23.4	94.7	700.9
01.04.2025	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	22,31	0.8	0.1	2.9	15.4
54-12м	Плов с курицей	250	55,62	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	4,35	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	90,49	42.5	11.1	109.1	706.6
02.04.2025	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	21,07	2.3	5.4	2.3	66.7
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	29,55	10.5	9.1	38.2	277
54-22хн	Кисель из вишни	200	6,03	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	64,11	19.5	15.3	94.4	594
03.04.2025	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	14,02	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	29,41	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	3,30	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	68,83	35	16.5	101.9	696.4
04.04.2025	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	80	29,75	0.6	0.1	2	11.3
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	26,95	6	7.3	35.4	231.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	52,21	14.5	14.6	8.1	221.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	4,36	0.7	1.5	1.9	23.8
54-21гн	Какао с молоком	200	21,57	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	140,67	31.6	27.7	91.9	743.3

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