



**Меню приготавливаемых блюд для 5-11 классов  
на 2024-2025 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Суп гороховый с мясом курицы	250	8,6	6,7	18,5	168,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	119
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	943
	Салат морковный	60	1,08	0,18	8,62	40,4	8
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>37,32</b>	<b>19,58</b>	<b>72,52</b>	<b>562,4</b>	<b>41</b>
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Котлета из говядины	90	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Гарнир - картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Салат из капусты	60	1,2	2,7	5,5	51	343
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>25,41</b>	<b>16,59</b>	<b>66,08</b>	<b>585,52</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша рисовая на молоке со слив. маслом	250	3,9	5,1	40,11	134,75	173
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>12,3</b>	<b>6,5</b>	<b>71,61</b>	<b>377,15</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Рыба припущенная	90	17,54	2,38	0,31	92,5	245

	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	38
	Итого	600	32,32	11,65	63,28	559,7	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125,2	102,5	170
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	550	10,21	6,31	156,7	344,9	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Национ. блюдо "Джаршлибже"	200	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Гарнир-пшенка	180	6,6	5,72	37,9	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	680	26,55	10,26	105,0	650,17	
Неделя 2							
День 7							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	5,83	4,56	13,59	118,8	209
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Салат из капусты	60	1,2	2,7	5,5	51	343
	Итого	635	14,23	5,96	51,05	361,2	
Неделя 2							
День 8							
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	424
	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	500	14,35	9,05	37,21	357,84	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Суп картофельный с рисом	250	4,39	4,22	13,06	107,8	206

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	550	12,79	18,41	44,56	350,2	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
Завтрак	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Салат из моркови	60	0,86	3,65	5,02	56,34	41
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	610	34,64	26,3	81,13	770	
	Итого за 10 дней						