

Организация: МБОУ «Пониклинская СОШ»  
Название меню: Десятидневное меню 5-9 класс 24-25 1 полугодие уч года  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
Характеристика питающихся: Без особенностей  
Срок действия меню: 02.09.2024 - 30.05.2025

Директор Школы: Ш.И. Хажина

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>22,3</b>	<b>21,3</b>	<b>83,3</b>	<b>612,8</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>35</b>	<b>31,3</b>	<b>118,9</b>	<b>896,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>57,3</b>	<b>52,6</b>	<b>202,2</b>	<b>1509,3</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	7	33,6
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>32,4</b>	<b>18,5</b>	<b>79,7</b>	<b>615,2</b>
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	15,4	4,9	7,3	134,7
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>990</b>	<b>35,2</b>	<b>32,7</b>	<b>116,8</b>	<b>901,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>67,6</b>	<b>51,2</b>	<b>196,5</b>	<b>1516,3</b>

**Среда, 1 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25,3</b>	<b>26,4</b>	<b>57,6</b>	<b>567,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>36,4</b>	<b>27,4</b>	<b>115,5</b>	<b>853,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>61,7</b>	<b>53,8</b>	<b>173,1</b>	<b>1421,5</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,4	7	25,6	186,8
54-1т	Запеканка из творога	100	19,8	7,1	14,4	200,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>32</b>	<b>15,1</b>	<b>102,1</b>	<b>672,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>975</b>	<b>43,1</b>	<b>26,5</b>	<b>135,8</b>	<b>954</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>75,1</b>	<b>41,6</b>	<b>237,9</b>	<b>1626,6</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28,1</b>	<b>18,4</b>	<b>79</b>	<b>593,9</b>

	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>117,2</b>	<b>965,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>69,1</b>	<b>55,4</b>	<b>196,2</b>	<b>1559,2</b>

**Понедельник, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>21,3</b>	<b>17,2</b>	<b>100,6</b>	<b>641,2</b>

	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	250	6	2,7	19,4	126,1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>48,7</b>	<b>21,9</b>	<b>117,9</b>	<b>863,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>70</b>	<b>39,1</b>	<b>218,5</b>	<b>1505</b>

**Вторник, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,3	8,3	35,4	241
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>29,4</b>	<b>16,2</b>	<b>80,8</b>	<b>585,8</b>

	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-24м	Шницель из курицы	120	22,9	5,2	16	202,4
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1005</b>	<b>45,4</b>	<b>23,8</b>	<b>132,9</b>	<b>927,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>74,8</b>	<b>40</b>	<b>213,7</b>	<b>1513,3</b>

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>25,4</b>	<b>20,2</b>	<b>86,9</b>	<b>629,2</b>

**Обед**

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8
54-7м	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>48,7</b>	<b>33,5</b>	<b>112,1</b>	<b>945,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>74,1</b>	<b>53,7</b>	<b>199</b>	<b>1574,8</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>26</b>	<b>25,3</b>	<b>63,1</b>	<b>583,1</b>

**Обед**

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,5	144,6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>51,7</b>	<b>22,9</b>	<b>100,3</b>	<b>814,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>77,7</b>	<b>48,2</b>	<b>163,4</b>	<b>1397,2</b>

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>28,4</b>	<b>26,5</b>	<b>87,9</b>	<b>703,2</b>

54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7
54-20хн	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>38,8</b>	<b>23,5</b>	<b>130,7</b>	<b>889,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>67,2</b>	<b>50</b>	<b>218,6</b>	<b>1593</b>

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рет.эк мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Средние показатели за Завтрак	652	27,06	20,51	82,1	620,49	0,35	0,45	0	0,79	30,45	890,44	0	382,84	118,23	456,29	5,71	81,82	30,62	241,72
Средние показатели за Обед	940,5	42,4	28,05	119,81	901,13	0,49	0,37	0	0,65	28,54	1198,3	0	309,03	174,43	533,14	8,08	112,77	37,03	330,2
Средние показатели за период	1592,5	69,5	48,6	201,9	1521,6	0,8	0,8	0	1,4	59	2088,7	0	691,9	292,7	989,4	13,8	194,6	67,7	571,9