

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

УТВЕРЖДЕНО



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ 5 – 11 КЛАССОВ

ГБОУ «БЛИЖНЕНСКАЯ ШКОЛА ВОЛНОВАХСКОГО М.О.»

на 2024-2025 уч. год

Примерное двухнедельное меню МБОУ «Ближненская школа» (завтрак)

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Яблоко св.	100	0,4	0,40	9,8	47
54-18гн	Чай с сах.	200	0,2	0	6,4	26,8
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</b>		<b>17,8</b>	<b>16,8</b>	<b>80,7</b>	<b>548,5</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
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.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого</b>		<b>27,9</b>	<b>15,4</b>	<b>72,4</b>	<b>539,6</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Яблоко св.	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с мол. и сах.	200	1,6	1,1	8,6	50,9
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</b>		<b>26,2</b>	<b>27,6</b>	<b>53,9</b>	<b>568,4</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
54-2гн	Чай с сах.	200	0,2	0	6,4	26,8
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</b>		<b>37,1</b>	<b>11,1</b>	<b>91,8</b>	<b>619,7</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-32хн	Компот из св. яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6

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</b>		<b>22,6</b>	<b>10,4</b>	<b>73</b>	<b>475,8</b>

	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
54-6к	Каша вязкая мол. пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
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.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого</b>		<b>20,1</b>	<b>14,3</b>	<b>114,2</b>	<b>667,4</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (по сезону)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сах.	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</b>		<b>25,4</b>	<b>11,6</b>	<b>76,6</b>	<b>512,1</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Яблоко св.	100	0,4	0,40	9,8	47
54-2гн	Чай с сах.	200	0,2	0	6,4	26,8
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</b>		<b>32,3</b>	<b>11,8</b>	<b>75,5</b>	<b>552</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
54-20з	Зеленый горошек	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
54-2гн	Чай с сах.	200	0,2	0	6,4	26,8
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</b>		<b>21,2</b>	<b>18,8</b>	<b>75,5</b>	<b>554,9</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (по сезону)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3



54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3гн	Чай с лимоном и сах.	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</b>		<b>22,4</b>	<b>21,4</b>	<b>64,5</b>	<b>539,3</b>