

Меню 5-9 класс

№ рецептуры ¹	Название блюда	масса брутто	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,7
	<i>сыр полутвердый</i>	<i>15,6</i>	<i>15</i>	<i>3,5</i>	<i>4,4</i>	<i>0</i>	<i>53,7</i>
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная		200	8,6	11,3	34,3	272,8
	<i>крупа овсяная</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	<i>5,8</i>	<i>2,7</i>	<i>27,1</i>	<i>155,6</i>
	<i>молоко</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>2,7</i>	<i>2,2</i>	<i>4,4</i>	<i>48,2</i>
	<i>масло сливочное</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>0,1</i>	<i>6,4</i>	<i>0,1</i>	<i>58,2</i>
	<i>сахар-песок</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,7</i>	<i>10,9</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>вода</i>	<i>60</i>	<i>60</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)²		140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	<i>чай черный байховый</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0,1</i>	<i>1,4</i>
	<i>сахар-песок</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,4</i>

	<i>вода</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		625	18,5	16,7	81,7	550,5

	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками		60	0,9	0,1	5,2	25,2
	<i>свекла</i>	81,8	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2
	<i>кислота лимонная</i>	0,1	0,1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
54-11г	Картофельное пюре		150	3,1	5,3	19,8	139,4
	<i>картофель</i>	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	<i>молоко</i>	24	24	0,7	0,5	1	11,6
	<i>масло сливочное</i>	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	14,1	5,8	4,4	126,4
	<i>куриная грудка (филе)</i>	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	<i>морковь</i>	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
	<i>лук репчатый</i>	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	<i>сметана</i>	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	<i>масло сливочное</i>	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	40	40	0	0	0	0
54-21гн	Какао с молоком		200	4,7	3,5	12,5	100,4
	<i>какао-порошок</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	80	80	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		550	25,7	15,1	59,2	475,6
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый		20	0,6	0	1,2	7,4

	<i>Горошек зеленый консервированный</i>	31	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный		150	12,7	18	3,2	225,5
	<i>яйцо куриное</i>	101,6	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	<i>молоко</i>	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
	<i>масло сливочное</i>	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,1	8,6	50,9
	<i>молоко</i>	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	150	150	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак		560	20,5	20,3	55,3	485,3
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая		100	3,6	4,7	17	124,5
	<i>крупа ячневая</i>	29,6	29,6	2,8	0,3	17,6	84,7
	<i>молоко</i>	73,3	73,3	2,0	1,6	3,2	35,3
	<i>масло сливочное</i>	6,7	6,7	0,1	4,3	0,1	38,8
	<i>сахар-песок</i>	2,0	2,0	0,0	0,0	1,8	7,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>вода</i>	36	36	0,0	0,0	0,0	0,0
54-1г	Запеканка из творога		75	14,8	5,3	10,8	150,6
	<i>творог</i>	69,8	69,8	13,8	3,1	1,9	90,3
	<i>крупа манная</i>	4,9	4,9	0,5	0,1	3,1	14,7
	<i>сахар-песок</i>	4,5	4,5	0,0	0,0	4,1	16,4
	<i>сметана</i>	2,6	2,6	0,1	0,4	0,1	3,7
	<i>сухари панировочные</i>	2,6	2,6	0,3	0,1	1,6	7,8
	<i>яйцо куриное</i>	2,2	2,2	0,3	0,2	0,0	28,0
	<i>масло сливочное</i>	2,6	2,6	0,0	1,7	0,0	15,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0

	ванилин	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0
	вода	18	18	0,0	0,0	0,0	0,0
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2		100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
Пром.	Джем из абрикосов		10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-10г	Картофель отварной в молоке		150	4,5	5,5	26,5	173,7
	картофель	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	молоко	45	45	1,2	1	2	21,7
	мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	масло подсолнечное	4,5	4,5	0	4	0	35,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)		100	12,8	4,1	6,1	112,3
	минтай (филе)	75,7	67	10	0,5	0	44,8
	морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7
	лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
	яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4
	молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8
	хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1
	масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
	Масса полуфабриката:		120				
54-5соус	Соус молочный натуральный		20	0,7	1,5	1,9	23,8
	молоко	20,0	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6

	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	<i>масло сливочное</i>	1,6	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
			270,0	18,0	11,1	34,5	309,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	2,9	11,2	86
	<i>кофейный напиток</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	120	120	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак		520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная		200	8,3	10,1	37,6	274,9
	<i>крупа пшенная</i>	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7
	<i>молоко</i>	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	52	52	0	0	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2		140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком		200	4,7	3,5	12,5	100,4
	<i>какао-порошок</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	80	80	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						

54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4		60	0,7	0,1	2,3	12,8
	<i>томат</i>	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макаронны отварные с овощами		150	4,7	6,2	26,5	180,7
	<i>макаронные изделия</i>	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
	<i>морковь</i>	26,2	21	0,3	0	1,3	6,5
	<i>томатное пюре</i>	9	9	0,3	0	1	5,1
	<i>горошек зеленый консервированный</i>	9,4	8,3	0,2	0	0,5	3,1
	<i>масло сливочное</i>	9	9	0,1	5,7	0,1	52,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>вода</i>	220,5	220,5	0	0	0	0
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	14,1	5,8	4,4	126,4
	<i>куриная грудка (филе)</i>	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	<i>морковь</i>	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
	<i>лук репчатый</i>	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	<i>сметана</i>	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	<i>масло сливочное</i>	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	40	40	0	0	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	6,6	27,9
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	195	195	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		580	24,8	12,9	70,3	496
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,7
	<i>сыр полутвердый</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая		200	7,1	5,8	26,7	187,3
	<i>крупа гречневая</i>	38	38	4,5	1,1	19,7	106,9
	<i>молоко</i>	96	96	2,6	2,1	4,2	46,2
	<i>масло сливочное</i>	4	4	0	2,6	0	23,3
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	64	64	0	0	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	2,9	11,2	86
	<i>кофейный напиток</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	120	120	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый		20	0,6	0	1,2	7,4
	<i>горошек зеленый консервированный</i>	93	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный		150	12,7	18	3,2	225,5
	<i>яйцо куриное</i>	101,6	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	<i>молоко</i>	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
	<i>масло сливочное</i>	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,45	0,45	0	0	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2		140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2

	Итого за Завтрак		600	21,2	19,2	60,8	500,5
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4		60	0,4	0	1,1	6,3
	<i>огурец</i>	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10г	Картофель отварной в молоке		150	4,5	5,5	26,5	173,7
	<i>картофель</i>	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	<i>молоко</i>	45	45	1,2	1	2	21,7
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	<i>масло подсолнечное</i>	4,5	4,5	0	4	0	35,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
54-16м	Тефтели из говядины с рисом		60	8,7	8,8	4,9	133,1
	<i>говядина 1 категории</i>	51,5	45,6	8	6,4	0	89,7
	<i>молоко</i>	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4
	<i>лук репчатый</i>	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2
	<i>крупа рисовая</i>	6	6	0,4	0,1	4	18,2
	<i>масло подсолнечное</i>	2,4	2,4	0	2,1	0	19
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		34,4×2				
54-5соус	Соус молочный натуральный		20	0,7	1,5	1,9	23,8
	<i>молоко</i>	20,0	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	<i>масло сливочное</i>	1,6	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	6,6	27,9
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	195	195	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5

	Итого за Завтрак		560	19,6	16,6	71,5	513
--	-------------------------	--	------------	-------------	-------------	-------------	------------