

Организация: МБОУ "Ириклинская СОШ" Гайский городской округ  
 Название меню: Платное 5-11 класс  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 03.04.2024 - 31.05.2025



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	энер. ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,2</b>	<b>31,9</b>	<b>84,4</b>	<b>712,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>22,2</b>	<b>31,9</b>	<b>84,4</b>	<b>712,7</b>

**Вторник, 1 неделя**  
**Завтрак**

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
13а	Картофельное пюре на молоке с маслом с добавлением витаминно-минерального комплекса	200	4	4,6	26,6	163,9
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>22,6</b>	<b>23,7</b>	<b>73,5</b>	<b>597,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>22,6</b>	<b>23,7</b>	<b>73,5</b>	<b>597,8</b>

**Среда, 1 неделя**  
**Завтрак**



	Макаронные изделия отварные с маслом с добавлением витаминово- минерального комплекса	200	7,1	4,7	43,1	242,9
10а						185,8
54-21м	Курица отварная	120	38,6	2,9	1,3	
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>53,8</b>	<b>14,8</b>	<b>74,7</b>	<b>647,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>53,8</b>	<b>14,8</b>	<b>74,7</b>	<b>647,4</b>

	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
16а	Запеканка из творога с добавлением витаминово- минерального комплекса	200	40,5	15,1	30,9	421,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>52,5</b>	<b>25,8</b>	<b>69</b>	<b>718,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>52,5</b>	<b>25,8</b>	<b>69</b>	<b>718,3</b>

	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>31,1</b>	<b>29,9</b>	<b>82,9</b>	<b>726,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>31,1</b>	<b>29,9</b>	<b>82,9</b>	<b>726,5</b>

	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50



54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>43,3</b>	<b>15,9</b>	<b>88,6</b>	<b>671,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>43,3</b>	<b>15,9</b>	<b>88,6</b>	<b>671,6</b>

#### Вторник, 2 неделя

##### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>15,8</b>	<b>26,1</b>	<b>61,8</b>	<b>544,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>15,8</b>	<b>26,1</b>	<b>61,8</b>	<b>544,5</b>

#### Среда, 2 неделя

##### Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10,3	13	228,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4,1	3	6,6	69,7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>35,2</b>	<b>33,7</b>	<b>51,9</b>	<b>650,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>645</b>	<b>35,2</b>	<b>33,7</b>	<b>51,9</b>	<b>650,3</b>

#### Четверг, 2 неделя

##### Завтрак

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7



Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22,8</b>	<b>19,3</b>	<b>70,9</b>	<b>548,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>22,8</b>	<b>19,3</b>	<b>70,9</b>	<b>548,1</b>

**Пятница, 2 неделя**

**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
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.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20,8</b>	<b>35,7</b>	<b>40,3</b>	<b>566</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>20,8</b>	<b>35,7</b>	<b>40,3</b>	<b>566</b>

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая и ккал
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>594</b>	<b>32,01</b>	<b>25,68</b>	<b>69,8</b>	<b>638,32</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>594</b>	<b>32</b>	<b>25,7</b>	<b>69,8</b>	<b>638,3</b>