



Меню комплекс № 1 (5-11 классы 2024) осенне-зимний)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
64-1о-2022	Омлет натуральный с сыром	200	22.3	32.3	4.2	397.1
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	7.7	49.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Булочка синнабон	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	570	29.3	35.4	59.4	672.8
	Обед					
33	Салат из свежих помидор с зеленью	100	1.1	6.9	4	82.1
2	Суп гороховый с мясом, с гренками	250	13.1	6	40.9	270.3
1292	Пельмени	280	21.7	32.8	28.7	496.8
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
110	Хлеб Витаминизированный	30	2.5	2	16.4	93.3
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	890	41	48.3	131.4	1123.7
	Полдник					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	17.3	71.2
1314\1-2024	Булочка с яблоком	150	9.8	8	62.2	360.2
	Итого за Полдник	350	10.3	8	79.5	431.4
	Итого за день	1810	80.6	91.7	270.3	2227.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	10.7	43.9	300.6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
10/10 - мучные изделия промышленного производства	Булочка Сырная палочка	50	6.2	4.5	20.2	146.2
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	Итого за Завтрак	590	23.8	22.7	92.9	671.2
	Обед					
Акт проработки от 13.03.2024	Салат "Свежесть"	100	1.2	6.2	3.3	73.7
355/5	Солянка сборная мясная со сметаной	250	10.9	13.2	8.6	196.7
54-11м-2020	Плов из отварной оленины	280	26.8	17.5	54	480.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Обед	890	43.8	37.5	125.6	1014.5
	Полдник					
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5

284	Булочка "Российская"	150	10.9	11.5	64.6	405.4
	Итого за Полдник	350	11.1	11.6	74.7	447.9
	Итого за день	1830	78.7	71.8	293.2	2133.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
Акт проработки	Запеканка творожная "Детская"	200	37.6	13.4	24.7	369.8
54-7/2соус	Соус шоколадный 2 вариант	30	4	3.7	20.4	131.4
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	550	44.3	17.6	69	611.8
	Обед					
07/02-хз	Салат "Греческий"	100	2.3	7.4	3.8	91.1
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и говядиной со сметаной	250	5.6	8.9	11	146.6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	7.3	23.7	175
321к	Куриные шашлычки	100	27.3	2.5	0.6	134.5
1039	Соус томатный с овощами	40	0.6	1.2	2.9	25.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	950	45.6	28.1	97.3	825.3
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
413/2-2024	Пицца "Маргарита" 2 вариант	150	11.9	8.5	41.1	288.7
	Итого за Полдник	350	12.1	8.6	47.7	316.6
	Итого за день	1850	102	54.3	214	1753.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
101/1-фрукты-2024	Салат из фруктов "Витаминка" с сиропом	100	0.7	0.3	19.5	83.4
54-12к	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	200	8.2	12.2	32.8	273.7
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	7.7	49.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Пром.	Зефир	40	0.3	0	31.9	129.3
	Итого за Завтрак	570	13.2	14.3	106.6	607.5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	250	21.4	18.6	21.1	337.2
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	6.6	39.3	242.4
24/03-2023	Оленина тушеная со сладким перцем	100	15.5	13.7	4.8	204.5
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	870	48.2	39.7	106.9	978.1
	Полдник					
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
1331	Кокроки с картофелем	150	10.9	17	61.4	442.8

	Итого за Полдник	350	11.1	17.1	68.9	474.5
	Итого за день	1790	72.5	71.1	282.4	2060.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	25.8	4.2	316.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
10/10/23 -пром.	Круассан с шоколадом	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	570	27	31.7	64.1	649.5
	Обед					
54-30з	Винегрет с сельдью	100	5.3	13.2	6.7	167.1
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	250	5.9	4.7	16.7	132.9
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	180	7.1	5.2	31.2	200.4
54-2м-2020	Гуляш из оленины	100	17.8	10.9	4	185.1
54-11хн-2020	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	910	41.8	34.9	101.9	890.2
	Полдник					
64-1творог-2022	Сырники из творога со сметаной и джемом	150	29.6	11.4	24.4	318.8
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Полдник	350	31	11.6	50.8	431.8
	Итого за день	1830	99.8	78.2	216.8	1971.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.6	38.2	280.9
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	10.6	99.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Булочка синнабон	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	570	21	15.3	93.3	594.1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
3/1-2022	Суп Волна с курицей	250	8.2	10.7	10.5	170.6
54-6г	Рис отварной	180	4.3	6.5	43.7	250.5
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	100	14.8	7.4	10.3	166.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
110	Хлеб Витаминизированный	20	1.7	1.3	10.9	62.2
	Итого за Обед	880	32.4	26.6	104.9	788.2
	Полдник					
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	4.8	20.6
1332	Кокроки с капустой	150	11.5	12.4	55	377.6
	Итого за Полдник	350	11.7	12.5	59.8	398.2
	Итого за день	1800	65.1	54.4	258	1780.5
	Неделя 2 Вторник					

	Завтрак					
101/4-фрукты-2024/1	Салат из фруктов "Сказка"	100	0.6	0.4	14.6	64.2
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	200	8.3	11.6	37.5	288
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	7.7	49.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	Баранка простая	50	5.2	0.7	32.1	155.1
	Итого за Завтрак	570	17.3	14.4	101.7	604.7
	Обед					
16-салат-2024	Салат "Овощной" с сыром	100	5.3	11.6	9.1	162.4
348/1	Суп-лапша с курицей	250	21.4	18.3	26.1	354.6
112/1-2023	Картофель отварной с зеленью	180	3.4	5	26.6	165.2
54-15м-2020	Тефтели из оленины с рисом "Ёжики"	100	13.8	9.5	12.3	189.9
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	0.9	2.2	18.8
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	900	47.8	46.1	126.6	1113.3
	Полдник					
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	150	9.5	10.9	56.4	361.8
	Итого за Полдник	350	10.5	11	72	428.7
	Итого за день	1820	75.6	71.5	300.3	2146.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
592	Запеканка яичная "Воздушное облако"	200	20.5	22.9	11.6	334.4
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
10/10 - мучные изделия промышленного производства	Булочка Сырная палочка	50	6.2	4.5	20.2	146.2
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	Итого за Завтрак	590	32.7	30.7	55.5	629
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	100	1	5.2	3.8	65.7
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	250	6.4	6.8	17.9	158.7
54-22г	Булгур отварной	180	8.4	5.2	41.6	246.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.4	13.4	169.5
1013	Соус красный основной №2	30	0.9	2.3	2.8	35.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	900	39.1	24.3	117	843
	Полдник					
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
279	Булочка "Осенняя"	150	10.2	14.1	68.7	442
	Итого за Полдник	350	10.5	14.2	78.9	484.8
	Итого за день	1840	82.3	69.2	251.4	1956.8

	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	6.8	24.2	176.6
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	10.6	99.9
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Пастила	40	0.2	0	32	128.8
	Итого за Завтрак	580	13.1	11.9	96.2	544.7
	Обед					
15-салат-2023	Салат "Цезарь"	100	12.8	12.2	8.5	195.3
54-6с-2022	Суп картофельный с клецками и курицей	250	13.9	10.9	19.3	231.3
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	6.6	39.3	242.4
831	Сердце говяжье в соусе	100	13.3	6.3	4.9	129.9
29-08-хн	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	880	50.9	36.8	113.9	991.1
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
1314\1-2024	Булочка с яблоком	150	9.8	8	62.2	360.2
	Итого за Полдник	350	10	8	68.6	387
	Итого за день	1810	74	56.7	278.7	1922.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	15.1	20.5	340
54-10соус	Соус из кураги	20	0.1	0	11.9	48.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
10/10/23 -пром.	Круассан с шоколадом	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Завтрак	590	38	18	85.5	655
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	19.4	16.8	18	300.4
64-113мясо-2022	Азу по-татарски	280	26.8	27.4	24.4	451.4
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	890	52.2	45.2	102.4	1024.7
	Полдник					
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
284/1	Булочка Выборгская	150	10.8	6	60	337.8
	Итого за Полдник	350	11	6.2	71	384.5
	Итого за день	1830	101.2	69.4	258.9	2064.2