

Утверждаю:
Директор МАОУ «Фадеевская ООШ»
Н.Н. Сизова



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания учащихся 12-18 лет
МАОУ «Фадеевская ООШ» на 2024-2025 учебный год
(завтраки)
(весенне-летний период)**

Весенне-летнее меню на 2024-2025 учебный год завтраки 5-9 класс

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	250	0.3	0.1	8.3	34.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	640	39.7	16.3	100	705.4
	Итого за день	640	39.7	16.3	100	705.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	610	46.2	15.4	113.2	776.1
	Итого за день	610	46.2	15.4	113.2	776.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Завтрак	570	25.5	16.3	86.6	594.5
	Итого за день	570	25.5	16.3	86.6	594.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	700	43.1	20.2	68.5	628.5
	Итого за день	700	43.1	20.2	68.5	628.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1

54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	680	34.5	23.5	96.7	735.8
	Итого за день	680	34.5	23.5	96.7	735.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	250	0.5	0.1	17.9	74.7
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	80	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	710	19.9	17.6	87.7	587.7
	Итого за день	710	19.9	17.6	87.7	587.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	650	28.9	22.9	84.9	662.2
	Итого за день	650	28.9	22.9	84.9	662.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	260	7	7.5	32.9	226.5
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.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	570	20.1	17.2	85.8	577.1
	Итого за день	570	20.1	17.2	85.8	577.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-5м	Котлета из курицы	150	28.6	6.5	20.1	253
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	640	36.9	16.2	98.1	686.2
	Итого за день	640	36.9	16.2	98.1	686.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Завтрак	560	31.7	15.9	88.2	623
	Итого за день	560	31.7	15.9	88.2	623

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	633	32.7	18.2	91	657.7
Среднее значение за период	633	32.7	18.2	91	657.7