

Утверждаю:

Директор МАОУ «Фадеевская ООШ»

Н.Н. Сизова



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания  
учащихся 12-18 лет)

МАОУ «Фадеевская ООШ» на 2023-2024 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	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>39.7</b>	<b>16.3</b>	<b>100</b>	<b>705.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>39.7</b>	<b>16.3</b>	<b>100</b>	<b>705.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>46.2</b>	<b>15.4</b>	<b>113.2</b>	<b>776.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>46.2</b>	<b>15.4</b>	<b>113.2</b>	<b>776.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>25.5</b>	<b>16.3</b>	<b>86.6</b>	<b>594.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>25.5</b>	<b>16.3</b>	<b>86.6</b>	<b>594.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>43.1</b>	<b>20.2</b>	<b>68.5</b>	<b>628.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>43.1</b>	<b>20.2</b>	<b>68.5</b>	<b>628.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>34.5</b>	<b>23.5</b>	<b>96.7</b>	<b>735.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>34.5</b>	<b>23.5</b>	<b>96.7</b>	<b>735.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>19.9</b>	<b>17.6</b>	<b>87.7</b>	<b>587.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>19.9</b>	<b>17.6</b>	<b>87.7</b>	<b>587.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>28.9</b>	<b>22.9</b>	<b>84.9</b>	<b>662.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>28.9</b>	<b>22.9</b>	<b>84.9</b>	<b>662.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20.1</b>	<b>17.2</b>	<b>85.8</b>	<b>577.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>20.1</b>	<b>17.2</b>	<b>85.8</b>	<b>577.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>36.9</b>	<b>16.2</b>	<b>98.1</b>	<b>686.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>36.9</b>	<b>16.2</b>	<b>98.1</b>	<b>686.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>31.7</b>	<b>15.9</b>	<b>88.2</b>	<b>623</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>31.7</b>	<b>15.9</b>	<b>88.2</b>	<b>623</b>