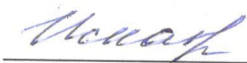


Утверждаю

Директор МОБУ «Казанская ООШ»

Соль-Илецкого городского округа

Оренбургской области



Р.Ф. Исакова

01 марта 2024 г.

10-дневное меню
для учащихся МОБУ «Казанская ООШ»
на 2023-2024 учебный год для
организации питания детей 12-18 лет
весенне-летний период

Завтрак 5-9 класс весенне-летнее меню

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					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Повидло абрикосовое	60	0.2	0	38.3	154.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	620	14.1	11	132.5	685.5
	Итого за день	620	14.1	11	132.5	685.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Повидло яблочное	60	0.2	0	39	157
	Итого за Завтрак	620	34.3	9.2	116.4	685
	Итого за день	620	34.3	9.2	116.4	685
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	630	27.8	25.7	62.8	593.5
	Итого за день	630	27.8	25.7	62.8	593.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Фрикадельки	100	3	2.3	0.9	36
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	610	18.6	13	97.3	580
	Итого за день	610	18.6	13	97.3	580
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	570	24.2	27.3	83	673.1
	Итого за день	570	24.2	27.3	83	673.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Повидло абрикосовое	60	0.2	0	38.3	154.3
	Итого за Завтрак	620	28.1	8.1	100	585
	Итого за день	620	28.1	8.1	100	585
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	580	21.9	11	93.6	560.6
	Итого за день	580	21.9	11	93.6	560.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Повидло яблочное	60	0.2	0	39	157
	Итого за Завтрак	670	38.3	12.2	108.1	695.1
	Итого за день	670	38.3	12.2	108.1	695.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	660	37.5	23.5	66.7	628.1
	Итого за день	660	37.5	23.5	66.7	628.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	570	23	27.3	75.9	639.2
	Итого за день	570	23	27.3	75.9	639.2