

Утверждаю:

Директор МОБУ «Казанская ООШ»

Соль-Илецкого городского округа

Оренбургской области

Р.Ф. Искакова

02 сентября 2024 г.



**10-дневное меню**  
**для учащихся МОБУ «Казанская ООШ»**  
**на 2024 – 2025 учебный год для**  
**организации питания детей 12 – 18 лет**  
**осенне-зимний период**

## Завтрак 5-9 класс осенне-зимнее

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>					
54-5з	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.	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>14.1</b>	<b>11</b>	<b>132.5</b>	<b>685.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>14.1</b>	<b>11</b>	<b>132.5</b>	<b>685.5</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>34.3</b>	<b>9.2</b>	<b>116.4</b>	<b>685</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>34.3</b>	<b>9.2</b>	<b>116.4</b>	<b>685</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>27.8</b>	<b>25.7</b>	<b>62.8</b>	<b>593.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>27.8</b>	<b>25.7</b>	<b>62.8</b>	<b>593.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18.6</b>	<b>13</b>	<b>97.3</b>	<b>580</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>18.6</b>	<b>13</b>	<b>97.3</b>	<b>580</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>24.2</b>	<b>27.3</b>	<b>83</b>	<b>673.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>24.2</b>	<b>27.3</b>	<b>83</b>	<b>673.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>28.1</b>	<b>8.1</b>	<b>100</b>	<b>585</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>28.1</b>	<b>8.1</b>	<b>100</b>	<b>585</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-1г	Макароны 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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21.9</b>	<b>11</b>	<b>93.6</b>	<b>560.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>21.9</b>	<b>11</b>	<b>93.6</b>	<b>560.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>38.3</b>	<b>12.2</b>	<b>108.1</b>	<b>695.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>38.3</b>	<b>12.2</b>	<b>108.1</b>	<b>695.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>37.5</b>	<b>23.5</b>	<b>66.7</b>	<b>628.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>37.5</b>	<b>23.5</b>	<b>66.7</b>	<b>628.1</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23</b>	<b>27.3</b>	<b>75.9</b>	<b>639.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>23</b>	<b>27.3</b>	<b>75.9</b>	<b>639.2</b>