

Утверждаю:

И.о.директора МАОУ «Фадеевская ООШ»



А.А.Алхименко

Примерное 10-дневное меню для организации питания
учащихся 12-18 лет
МАОУ «Фадеевская ООШ»
(завтраки)
(осенне-зимний период)

Осенне-зимнее меню на 2023-2024 учебный год завтраки 5-9 класс(КОПИЯ)

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 | | | | | |
| 54-11з | 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. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 30 | 0.2 | 0 | 21.6 | 86.9 |
| | 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 | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 130 | 1.5 | 11.6 | 8.7 | 145.4 |
| 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 | 620 | 26.2 | 23.8 | 92.8 | 690 |
| | Итого за день | 620 | 26.2 | 23.8 | 92.8 | 690 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 80 | 2.3 | 0.1 | 4.7 | 29.5 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 250 | 21.1 | 30 | 5.4 | 375.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6.6 | 1.2 | 33.4 | 170.8 |
| | Итого за Завтрак | 630 | 30.2 | 31.3 | 49.9 | 602.9 |
| | Итого за день | 630 | 30.2 | 31.3 | 49.9 | 602.9 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | 670 | 34.4 | 16.2 | 96.6 | 669.7 |
| | Итого за день | 670 | 34.4 | 16.2 | 96.6 | 669.7 |
| | 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 | 100 | 6.6 | 1.2 | 39.6 | 195.6 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| | Итого за Завтрак | 730 | 21.2 | 17.8 | 95.6 | 626.8 |
| | Итого за день | 730 | 21.2 | 17.8 | 95.6 | 626.8 |
| | 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 ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | 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 | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1.7 | 0.1 | 3.5 | 22.1 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16.9 | 24 | 4.3 | 300.7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 100 | 6.6 | 1.2 | 39.6 | 195.6 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 25.4 | 25.3 | 53.8 | 545.2 |
| | Итого за день | 560 | 25.4 | 25.3 | 53.8 | 545.2 |