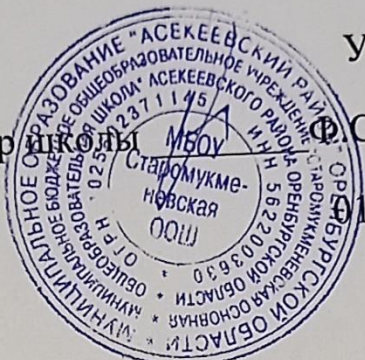


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старомукменевская основная общеобразовательная школа»
Асекеевского района Оренбургской области

Утверждаю
Директор школы МБОУ
Ф.С.Шарипов
01.09.2024 г.



Примерное 12 - дневное меню
для питания обучающихся 12-18 лет

(2024-2025 учебный год)

Горячий завтрак МБОУ Старомукменевская ООШ 2024-25 (5-9 кл)

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	27.6	25	105	754.2
	Итого за день	650	27.6	25	105	754.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	620	23.4	15.8	83	568.4
	Итого за день	620	23.4	15.8	83	568.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Завтрак	650	19.9	17	97.4	622.5
	Итого за день	650	19.9	17	97.4	622.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	550	29.5	22.3	67.1	586.2
	Итого за день	550	29.5	22.3	67.1	586.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Завтрак	580	19.3	15.5	116.3	681.2

	Итого за день	580	19.3	15.5	116.3	681.2
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	635	34.1	21	97.7	716
	Итого за день	635	34.1	21	97.7	716
	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
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	650	21	17.6	105.6	663.9
	Итого за день	650	21	17.6	105.6	663.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	635	26.4	28.2	92.7	730.6
	Итого за день	635	26.4	28.2	92.7	730.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	550	46.5	19.6	88.8	717.8
	Итого за день	550	46.5	19.6	88.8	717.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	580	26.4	17.5	84.4	601
	Итого за день	580	26.4	17.5	84.4	601
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	620	28.4	14.7	119.4	723.9
	Итого за день	620	28.4	14.7	119.4	723.9
	Неделя 2 Суббота					
	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
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	550	25.3	21.9	75.4	599
	Итого за день	550	25.3	21.9	75.4	599