

Организация: МБОУ Пристанционная ООШ

Название меню: Основное 10-дневное меню МБОУ Пристанционная ООШ(КОПИЯ)


Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.07.2023 - 31.05.2024

Утверждаю

Директор МБОУ Пристанционная О

 Н.В.Радаева
Приказ № _____ 31.08.2023



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	230	9,6	11,6	43,3	316,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Завтрак	550	17,8	20,1	99,3	648,6
	Итого за день	550	17,8	20,1	99,3	648,6
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	560	39,5	10,1	86,3	594,4
	Итого за день	560	39,5	10,1	86,3	594,4
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	220	6,5	6,4	36,3	228,6
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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Завтрак	550	24,5	19,2	91,9	637,1
	Итого за день	550	24,5	19,2	91,9	637,1

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7
54-27г	Рис припущенный с томатом	200	5	5,9	48,4	266,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
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
	Итого за Завтрак	650	30,5	16,1	103,9	681,6
	Итого за день	650	30,5	16,1	103,9	681,6

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-3г	Макароны отварные с сыром	230	12,1	10,5	43,9	318,5
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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Завтрак	550	24,1	29,5	101,1	766,1
	Итого за день	550	24,1	29,5	101,1	766,1

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	220	7,5	8,2	27,1	211,9
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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Завтрак	550	21,8	18,2	78,1	562,3
	Итого за день	550	21,8	18,2	78,1	562,3

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	550	41,5	6,5	114,4	682,6
	Итого за день	550	41,5	6,5	114,4	682,6

Среда, 2 неделя**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	230	8,3	10,7	39,2	286,4
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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Завтрак	550	19,5	29,1	95,1	719,6
	Итого за день	550	19,5	29,1	95,1	719,6

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	630	29,6	22,9	87,3	674,3
	Итого за день	630	29,6	22,9	87,3	674,3

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	230	6,8	6,7	37,9	239
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	18,8	25,7	95,1	686,6
	Итого за день	550	18,8	25,7	95,1	686,6

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	569	26,76	19,74	95,25	665,32
Средние показатели за период	569	26,8	19,7	95,3	665,3