

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Равнинная СОШ»  
Я.А.Дружинин  
«29» февраля 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ  
МАОУ «РАВНИННАЯ СОШ»  
ПОНОМАРЕВСКОГО РАЙОНА  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**п.Равнинный**

# Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся 12-18 лет МАОУ "Равнинная СОШ" на 2023-2024 учебный год (весенне -летний)

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>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Пряник	100	5.9	4.7	75	365.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>15.7</b>	<b>17.9</b>	<b>136.6</b>	<b>770.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>15.7</b>	<b>17.9</b>	<b>136.6</b>	<b>770.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27</b>	<b>12.6</b>	<b>84.8</b>	<b>561.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>27</b>	<b>12.6</b>	<b>84.8</b>	<b>561.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>36.1</b>	<b>15.4</b>	<b>75.3</b>	<b>585.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>36.1</b>	<b>15.4</b>	<b>75.3</b>	<b>585.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>23.8</b>	<b>29.8</b>	<b>104</b>	<b>779.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>23.8</b>	<b>29.8</b>	<b>104</b>	<b>779.8</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>16.5</b>	<b>21.3</b>	<b>86.3</b>	<b>603</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>16.5</b>	<b>21.3</b>	<b>86.3</b>	<b>603</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18.2</b>	<b>11.4</b>	<b>102.9</b>	<b>586.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>18.2</b>	<b>11.4</b>	<b>102.9</b>	<b>586.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21.6</b>	<b>18.5</b>	<b>94.2</b>	<b>629.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>21.6</b>	<b>18.5</b>	<b>94.2</b>	<b>629.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24.3</b>	<b>12.2</b>	<b>97.6</b>	<b>597.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>24.3</b>	<b>12.2</b>	<b>97.6</b>	<b>597.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
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
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>15.4</b>	<b>20.4</b>	<b>92.7</b>	<b>615.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>15.4</b>	<b>20.4</b>	<b>92.7</b>	<b>615.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Пряник	100	5.9	4.7	75	365.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>39.2</b>	<b>11.6</b>	<b>127.3</b>	<b>771</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>39.2</b>	<b>11.6</b>	<b>127.3</b>	<b>771</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22.8</b>	<b>21.5</b>	<b>86</b>	<b>628.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>22.8</b>	<b>21.5</b>	<b>86</b>	<b>628.8</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16.9</b>	<b>17.7</b>	<b>91</b>	<b>590.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>16.9</b>	<b>17.7</b>	<b>91</b>	<b>590.2</b>