Утверждаю:
Директор школы:

Дружинин Я.А.

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся 12-18 лет МАОУ "Равнинная СОШ" на 2024-2025 учебный год (весенне – летний период)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

п. Равнинный, 2025 г.

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся 12-18 лет МАОУ "Равнинная СОШ" на 2024-2025 учебный год (весенне - летний период) Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	**570**	**15.7**	**17.9**	**136.6**	**770.8**
	Итого за день	**570**	**15.7**	**17.9**	**136.6**	**770.8**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
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
	Итого за Завтрак	**580**	**27.7**	**20.6**	**90.5**	**659.2**
	Итого за день	**580**	**27.7**	**20.6**	**90.5**	**659.2**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	**560**	**36.1**	**15.4**	**75.3**	**585.1**
	Итого за день	**560**	**36.1**	**15.4**	**75.3**	**585.1**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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	**610**	**25**	**29.4**	**88.6**	**720.9**
	Итого за день	**610**	**25**	**29.4**	**88.6**	**720.9**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**610**	**16.5**	**21.3**	**86.3**	**603**
	Итого за день	**610**	**16.5**	**21.3**	**86.3**	**603**
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	**600**	**18.2**	**11.4**	**102.9**	**586.9**
	Итого за день	**600**	**18.2**	**11.4**	**102.9**	**586.9**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**570**	**21.2**	**18.5**	**74.1**	**548.4**
	Итого за день	**570**	**21.2**	**18.5**	**74.1**	**548.4**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	**560**	**24.3**	**12.2**	**97.6**	**597.5**
	Итого за день	**560**	**24.3**	**12.2**	**97.6**	**597.5**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	**610**	**15.4**	**20.4**	**92.7**	**615.9**
	Итого за день	**610**	**15.4**	**20.4**	**92.7**	**615.9**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Пряник	100	5.9	4.7	75	365.9
	Итого за Завтрак	**580**	**39.2**	**11.6**	**127.3**	**771**
	Итого за день	**580**	**39.2**	**11.6**	**127.3**	**771**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	**560**	**22.8**	**21.5**	**86**	**628.8**
	Итого за день	**560**	**22.8**	**21.5**	**86**	**628.8**
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	**560**	**16.9**	**17.7**	**91**	**590.2**
	Итого за день	**560**	**16.9**	**17.7**	**91**	**590.2**