



Утверждаю:
Директор МБОУ
Вознесенской СОШ
имени Л.Чекмарёва
В.В.Капля
01 февраля 2023г

Примерное 12-ти дневное меню для организации питания обучающихся (горячие завтраки) для детей 5-11 классов, в возрасте от 12 до 18 лет.

Составил технолог МКУ «Управления образования Баганского района»

Л.А.Максименко

Организация: МБОУ Вознесенская СОШ имени Л.Чекмарёва

Название меню: 12-18 лет вознесенка

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.02.2023 - 31.05.2023

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	85	7,6	5,7	7,2	111
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 ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Итого за Завтрак		655	22,4	27,1	84,5	672,4
Итого за день		655	22,4	27,1	84,5	672,4
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Итого за Завтрак		600	21,9	19,8	99,3	662,5
Итого за день		600	21,9	19,8	99,3	662,5
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12,1	9,3	52,7	342,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		600	28,2	17,4	111,6	715,7
Итого за день		600	28,2	17,4	111,6	715,7
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191

Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	600	22	19,8	107,3	695,3
	Итого за день	600	22	19,8	107,3	695,3

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5
54-2соус	Соус белый основной	40	1,1	1,5	1,7	25
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	22,4	18,1	97,8	643,8
	Итого за день	600	22,4	18,1	97,8	643,8

Суббота, 1 неделя

Завтрак

54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9,7	7,7	5,9	131,2
54-1соус	Соус сметанный	25	0,4	2,1	0,8	23,3
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	675	19,8	17,3	85,2	574,8
	Итого за день	675	19,8	17,3	85,2	574,8

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	650	27,2	24	58,4	557,6
	Итого за день	650	27,2	24	58,4	557,6

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Завтрак	660	15,4	10,1	117,3	621,8
	Итого за день	660	15,4	10,1	117,3	621,8

Среда, 2 неделя

Завтрак						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огури	100	1	5,1	3,1	62,4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		600	23,6	20,8	89,4	640
Итого за день		600	23,6	20,8	89,4	640

Четверг, 2 неделя

Завтрак						
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Завтрак		600	29,6	21,1	74,6	606,4
Итого за день		600	29,6	21,1	74,6	606,4

Пятница, 2 неделя

Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	58,1
Итого за Завтрак		624	22,5	14,2	80,4	540,3
Итого за день		624	22,5	14,2	80,4	540,3

Суббота, 2 неделя

Завтрак						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак		620	28,7	25,3	67,8	613,7
Итого за день		620	28,7	25,3	67,8	613,7

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	623,67	23,64	19,58	89,47	628,69
Средние показатели за период	623,7	23,6	19,6	89,5	628,7