



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Зеленодольская ООШ»

Воробьева Е.А.

Приказ № 138 от 26.08.2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак, обед)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Десятидневное меню 12 лет и старше

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						
54-13к	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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Завтрак		550	22	16.1	102.1	640.8
Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
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
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Обед		650	18.6	11.2	82.6	505.6
Итого за день		1200	40.6	27.3	184.7	1146.4
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	300	7.9	8.1	43	276.8
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
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Завтрак		600	15.2	9.1	90.7	506.2
Обед						
54-1г	Макароны отварные	250	8.9	8.2	54.7	328
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Итого за Обед		700	36.9	30.6	151.1	1027.4
Итого за день		1300	52.1	39.7	241.8	1533.6
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8.4	4.1	5.2	91.5
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
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Завтрак		600	19.8	12.2	79.3	506.7
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	300	8.9	10.1	18.8	201.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86

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 Обед	700	20.9	19.1	74.4	552.9
	Итого за день	1300	40.7	31.3	153.7	1059.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
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
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	550	15	8.3	102.3	543.4
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	300	6.5	5.2	11.2	117.4
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 ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	600	17.5	9.1	63.7	406
	Итого за день	1150	32.5	17.4	166	949.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
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	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	550	20.5	12.5	95.7	576.7
	Обед					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
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	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Обед	750	54.1	17.6	88.5	728.6
	Итого за день	1300	74.6	30.1	184.2	1305.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	250	10.6	10.8	59.2	376.4
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
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	550	17.8	11.8	114.5	635.8
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
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 Обед	725	28	17.5	98.3	664.3
	Итого за день	1275	45.8	29.3	212.8	1300.1

Неделя 2 Вторник						
Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
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 ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Завтрак		550	17.7	11.1	84.1	506.4
Обед						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	150	12.7	11.5	9.6	192.5
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
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 Обед		600	28.1	18.8	100.8	685.6
Итого за день		1150	45.8	29.9	184.9	1192
Неделя 2 Среда						
Завтрак						
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	9.9	11.1	53.1	351.8
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
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		550	17.3	12.2	102	586.4
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	300	8.9	10.1	18.8	201.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Итого за Обед		750	27.6	26.1	111.4	791
Итого за день		1300	44.9	38.3	213.4	1377.4
Неделя 2 Четверг						
Завтрак						
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
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	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Завтрак		550	19.2	11.8	95	562.8
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		700	15.1	9.7	63.8	402.7
Итого за день		1250	34.3	21.5	158.8	965.5
Неделя 2 Пятница						

	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
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 ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	550	20.1	15.5	95.1	599.9
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
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
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	650	15	14.7	91.3	556.9
	Итого за день	1200	35.1	30.2	186.4	1156.8