

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Организация: МАОУ Медведская ООШ** |  |  |  |  |  |
|  | **Название меню: Основное 12-дневное меню(5-9 классы )** |  |  |  |  |  |
|  | **Возрастная категория: от 12 до 18 лет** |  |  |  |  |  |
|  | **Характеристика питающихся: Без особенностей** |  |  |  |  |  |
|  | **Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 250 | 10,4 | 12,7 | 47,1 | 343,6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Груша | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **660** | **16,3** | **28,3** | **97,8** | **709,7** |
|  | **Итого за день** | **660** | **16,3** | **28,3** | **97,8** | **709,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 |
| 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 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 210 | 4,9 | 3,7 | 13,1 | 105,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **43,1** | **13,7** | **72,6** | **585,8** |
|  | **Итого за день** | **590** | **43,1** | **13,7** | **72,6** | **585,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 |
| 54-1к | Каша жидкая молочная кукурузная | 250 | 7,4 | 7,3 | 41,2 | 259,8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Груша | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **650** | **20,7** | **17** | **92,4** | **605** |
|  | **Итого за день** | **650** | **20,7** | **17** | **92,4** | **605** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-27г | Рис припущенный с томатом | 170 | 4,3 | 5 | 41,2 | 226,8 |
| 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 | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **27,5** | **15,6** | **93,6** | **625,2** |
|  | **Итого за день** | **580** | **27,5** | **15,6** | **93,6** | **625,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 90 | 0,8 | 9,2 | 6,4 | 111,4 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 250 | 26,2 | 8,8 | 21,9 | 271,7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **615** | **32,6** | **18,8** | **68,7** | **574,1** |
|  | **Итого за день** | **615** | **32,6** | **18,8** | **68,7** | **574,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 250 | 13,2 | 11,4 | 47,8 | 346,2 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **23,4** | **15,7** | **93,4** | **607,6** |
|  | **Итого за день** | **580** | **23,4** | **15,7** | **93,4** | **607,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 |
| 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 ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **645** | **24** | **20,9** | **109,6** | **721,7** |
|  | **Итого за день** | **645** | **24** | **20,9** | **109,6** | **721,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,2 |
| 54-21г | Горошница | 190 | 18,3 | 1,7 | 42,8 | 259,4 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **40,2** | **6,1** | **89,6** | **575,1** |
|  | **Итого за день** | **570** | **40,2** | **6,1** | **89,6** | **575,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11г | Картофельное пюре | 240 | 4,9 | 8,5 | 31,7 | 223 |
| 54-21м | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **600** | **39** | **11,4** | **77,2** | **567,7** |
|  | **Итого за день** | **600** | **39** | **11,4** | **77,2** | **567,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 15,7 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 170 | 9,3 | 7,2 | 40,7 | 264,9 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 215 | 0,3 | 0,1 | 7,1 | 30 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **28,6** | **13,7** | **82,9** | **569,9** |
|  | **Итого за день** | **575** | **28,6** | **13,7** | **82,9** | **569,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1к | Каша жидкая молочная кукурузная | 240 | 7,1 | 7 | 39,6 | 249,4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **630** | **18,6** | **11,8** | **108,9** | **615,7** |
|  | **Итого за день** | **630** | **18,6** | **11,8** | **108,9** | **615,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 240 | 7,5 | 9,9 | 42,5 | 289,2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Мандарин | 120 | 1 | 0,2 | 9 | 42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **630** | **17,4** | **13,7** | **94,3** | **569,7** |
|  | **Итого за день** | **630** | **17,4** | **13,7** | **94,3** | **569,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **610,42** | **27,62** | **15,56** | **90,08** | **610,6** |
|  | **Средние показатели за период** | **610,4** | **27,6** | **15,6** | **90,1** | **610,6** |