

Утверждаю:

И.о. директора МКОУ Берёзовской СОШ

_____ Ю.К. Савкина

Приказ от 30.08.2023 г. № 115/а

Перспективное десятидневное меню для обучающихся МКОУ Берёзовской СОШ

Возраст: 11-18 лет

Сезон: осенне-зимний

Основная школа

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
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 ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	570	21	18.9	80.8	577.3
	Итого за день	570	21	18.9	80.8	577.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	710	26.8	22.3	103.6	721.9
	Итого за день	710	26.8	22.3	103.6	721.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	720	26.1	19.2	91.4	642.1
	Итого за день	720	26.1	19.2	91.4	642.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	75	9.2	7.5	5.4	125.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	725	26.4	23.4	121.8	802.9

	Итого за день	725	26.4	23.4	121.8	802.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	14.4	20.5	333.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	600	43.5	24.2	76.2	695.8
	Итого за день	600	43.5	24.2	76.2	695.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	680	22.5	19.7	84.6	604.9
	Итого за день	680	22.5	19.7	84.6	604.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	750	29.7	15.5	87.7	607.5
	Итого за день	750	29.7	15.5	87.7	607.5
	Неделя 2 Среда					
	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
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9.7	7.7	5.9	131.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
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 ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	625	26.1	24	90.9	683.9
	Итого за день	625	26.1	24	90.9	683.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	700	37.4	13.3	74.4	566.6
	Итого за день	700	37.4	13.3	74.4	566.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1.7	0.3	8.2	41.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	Итого за Завтрак	730	38.6	12.7	100.7	670.5
	Итого за день	730	38.6	12.7	100.7	670.5