

Утверждаю Директор

МКОУ Кузнецовской СОШ

Иванов
Малахова И.Ю.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МКОУ КУЗНЕЦОВСКОЙ СОШ

С 01.09.2024г по 30.09.2025 на осенне-зимний период
(ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 5 ПО 11 КЛАСС)

село Кузнецовка 2024 год

Организация: МКОУ Кузнецовская СОШ

Название меню: 11-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 30.09.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево г	Энергетич ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Завтрак		600	23,4	19,3	79	583,6
Итого за день		600	23,4	19,3	79	583,6
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4
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		620	20,6	16,8	79,8	552,7
Итого за день		620	20,6	16,8	79,8	552,7
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	240	13,2	10,1	57,5	373,9
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Завтрак		650	30,6	33,8	86,6	773,5
Итого за день		650	30,6	33,8	86,6	773,5
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	110	2,8	11,2	11,4	157,2
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-2соус	Соус белый основной	35	1	1,3	1,5	21,9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		675	53,6	16,8	103,6	779,8
Итого за день		675	53,6	16,8	103,6	779,8

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	615	28,8	33,5	57,5	645,1
	Итого за день	615	28,8	33,5	57,5	645,1

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1г	Макароны отварные	230	8,2	7,5	50,3	301,7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	715	21,9	16	103,7	646,6
	Итого за день	715	21,9	16	103,7	646,6

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	570	34,3	29,6	71,4	688,6
	Итого за день	570	34,3	29,6	71,4	688,6

Среда, 2 неделя

Завтрак

П/Ф	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	650	29,6	29,6	95,8	767,7
	Итого за день	650	29,6	29,6	95,8	767,7

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8,1	10,3	0	125,4
54-6г	Рис отварной	230	5,5	7,4	55,9	312,1
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35

Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	695	31,5	31,8	90,7	775,3
	Итого за день	695	31,5	31,8	90,7	775,3

Пятница, 2 неделя

	Завтрак					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
54-1в	Ватрушка творожная	100	16,5	20,6	30	371,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	600	29,2	28,7	86,2	719,8
	Итого за день	600	29,2	28,7	86,2	719,8

Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергети	
г	г	г	г	ккал	
Средние показатели за Завтрак	639	30,35	25,59	85,43	693,27
Средние показатели за период	639	30,4	25,6	85,4	693,3