

МОБУ Нижнеаскаровская ООШ

Утверждаю

Директор школы

Н.В.Леонова

Приказ № 146 от 31.08.2024г.



Двухнедельное меню
для учащихся 11-17 лет
(осенне-зимний период)

Двухнедельное меню для учащихся 11-17 лет
 Возрастная категория: от 11 до 17 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,3	10,1	37,6	274,9
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	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Мандарин	100	1,1	0,3	10,5	49
Итого за Завтрак		635	23,4	20,4	89,4	635,7
Итого за день		635	23,4	20,4	89,4	635,7
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,8	4,1	2,5	49,9
54-12м	Плов с курицей	230	27,2	8,1	33,2	314,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Завтрак		550	32	12,8	75,3	543,6
Итого за день		550	32	12,8	75,3	543,6
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	4,5	5,5	26,5	173,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минт)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Завтрак		630	23,4	21,7	66,9	555,7
Итого за день		630	23,4	21,7	66,9	555,7
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	11,6	11,7	6,5	177,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Завтрак		730	25,9	19,3	92,6	647,7

	Итого за день	730	25,9	19,3	92,6	647,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-1г	Макароны отварные	180	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Котлеты Домашние	100	10,4	8,2	6,2	140
Пром.	Сок яблочный	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	640	19,6	13,6	77,3	510,2
	Итого за день	640	19,6	13,6	77,3	510,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-22м	Рагу из курицы	230	21	7	17,5	217,3
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
	Итого за Завтрак	560	30,6	13,7	61	489
	Итого за день	560	30,6	13,7	61	489
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	550	18,6	23	71,4	566,3
	Итого за день	550	18,6	23	71,4	566,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,3	35,9	233,7
54-23м	Биточек из курицы	100	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	620	30,8	14,8	75,8	560,4
	Итого за день	620	30,8	14,8	75,8	560,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	590	14	17,2	76,1	513,6
	Итого за день	590	14	17,2	76,1	513,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-21г	Горошница	180	14,5	1,3	33,8	204,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	570	30,6	13,7	81,4	569,9
	Итого за день	570	30,6	13,7	81,4	569,9