

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Троицкая СОШ

И.А. Кирина



Примерное 10-дневное меню
для организации питания
обучающихся 12-18 лет в МБОУ Троицкая СОШ
на 2022-2023 учебный год
осенне-зимний период

Горячий завтрак

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					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6.1	5.8	81.5
304	Плов с мясом говядины	300	19.3	16.2	33.9	359
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	800	29.7	23.7	125.1	832.3
	Итого за день	800	29.7	23.7	125.1	832.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г-2020	Макароны отварные	250	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	8.5	3.5	2.7	75.8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	850	28.9	21.4	123.8	803
	Итого за день	850	28.9	21.4	123.8	803
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	0.8	2.7	4.6	45.7
508	Перловка отварная рассыпчатая	250	4.4	9.1	31.1	229.5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9.7	5.2	4.4	103.1
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	22.9	18.2	99.1	657.1
	Итого за день	650	22.9	18.2	99.1	657.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
67	Винегрет	100	0.84	6	4.4	75.06
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	250	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	7.4	6	4.3	100.7
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	750	22.74	21.1	89.3	638.06
	Итого за день	750	22.74	21.1	89.3	638.06
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	6.1	6.2	85.8
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	250	24.8	6.2	17.6	225.6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	750	32.1	13.2	89.2	604.1
	Итого за день	750	32.1	13.2	89.2	604.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6.1	5.8	81.5
54-1г-2020	Макароны отварные	250	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	8.5	3.5	2.7	75.8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	750	20.1	16.8	78.4	544.3
	Итого за день	750	20.1	16.8	78.4	544.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0.5	6.1	4.3	74.3
304	Плов с мясом говядины	300	19.3	16.2	33.9	359
Пром.	Хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	800	25.4	23.3	99	707.9
	Итого за день	800	25.4	23.3	99	707.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	0.8	2.7	4.6	45.7
54-22м-2020	Рагу из курицы	300	21	7	17.5	217.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	800	27.3	10.6	74.1	501.5
	Итого за день	800	27.3	10.6	74.1	501.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
67	Винегрет	100	0.84	6	4.4	75.06
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	250	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	7.4	6	4.3	100.7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	750	23.0	21.1	96.2	666.16
	Итого за день	750	23.0	21.1	96.2	666.16
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г-2020	Макароны отварные	250	7.1	6.6	43.7	262.4
П/Ф	Котлеты Домашние	90	9.7	7.7	5.9	131.2
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	840	22.9	21.3	104.5	700.8
	Итого за день	840	22.9	21.3	104.5	700.8