

Утверждаю

Директор МАОУ «Нижне-Кузлинская ООШ»



Л.Н. Петрова

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся 12 – 18 лет
МАОУ «Нижне-Кузлинская ООШ»
2024 – 2025 учебный год
осенне-зимний период**

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 12-18 лет осенне-зимний период 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Неделя 1 Понедельник							
Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1	9,49
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5	6.3	26.7	183.9	24,41
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	7,45
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	3,78
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2	19,50
Итого за Завтрак		645	18.7	24.4	75.9	596.8	64,63
Итого за день		645	18.7	24.4	75.9	596.8	64,63
Неделя 1 Вторник							
Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	14,09
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	32,52
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,89
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
Пром.	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	22.2	6,65
Итого за Завтрак		610	34.4	20.7	97.3	712.5	64,63
Итого за день		610	34.4	20.7	97.3	712.5	64,63
Неделя 1 Среда							
Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	27,74
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	6,35
Пром.	Банан	125	1.9	0.6	26.3	118.1	3,15
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	21,06
Итого за Завтрак		585	28.4	16.4	77.1	569.6	64,63
Итого за день		585	28.4	16.4	77.1	569.6	64,63
Неделя 1 Четверг							
Завтрак							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	26,15
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	4,25
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42	25,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
Итого за Завтрак		580	32.3	16.1	73.5	567.8	64,63
Итого за день		580	32.3	16.1	73.5	567.8	64,63

	Неделя 1 Пятница						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	15,69
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	20,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,89
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
Пром.	Апельсин	105	0.9	0.2	8.5	39.7	17,47
	Итого за Завтрак	615	23.4	20.8	72.4	570.8	64,63
	Итого за день	615	23.4	20.8	72.4	570.8	64,63
	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	12,13
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	32,52
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,89
Пром.	Яблоко	60	0.2	0.2	5.9	26.6	7,98
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	3,78
	Итого за Завтрак	580	27.8	17.1	91.7	632.2	64,63
	Итого за день	580	27.8	17.1	91.7	632.2	64,63
	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-10г	Картофель отварной в молоке	170	5.1	6.2	30.1	196.8	11,80
54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8	37,0
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	6,35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
	Итого за Завтрак	550	49.2	17.9	64.7	616.8	64,63
	Итого за день	550	49.2	17.9	64.7	616.8	64,63
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	17,16
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	21,85
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	9,47
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4.5	2	6.5	62	13,0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,0
	Итого за Завтрак	580	28.2	26	76	650.1	64,63
	Итого за день	580	28.2	26	76	650.1	64,63
	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
54-27з	Морковь отварная дольками	50	0.7	1.6	3.5	31.3	2,60
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	12,66

54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	22,57
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	10,35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	13,30
	Итого за Завтрак	620	30.1	23.2	65.7	592.3	64,63
	Итого за день	620	30.1	23.2	65.7	592.3	64,63
	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	7,26
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	32,52
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	8,40
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	13,30
	Итого за Завтрак	600	45.5	11	79.5	599.2	64,63
	Итого за день	600	45.5	11	79.5	599.2	64,63

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"