

Утверждаю

Директор
МКОУ Владимирской ООШ
И.М. Лечунова

Приказ № 88 от 26.07.2023г



Примерное двенадцатидневное меню
для организации питания обучающихся
(горячие завтраки) из категории детей из
многодетных и малоимущих семей в возрасте
от 11 лет и старше.

Организация: МКОУ Владимировская ООШ
Название меню: 5-9 класс 2023-2024
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	550	26,6	19,4	109,3	718,7
	Итого за день	550	26,6	19,4	109,3	718,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	580	21,7	19,2	79,5	577
	Итого за день	580	21,7	19,2	79,5	577
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
П/Ф	Котлеты Домашние	85	11	8,7	6,6	148,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	695	26,1	18,7	93,1	645,2
	Итого за день	695	26,1	18,7	93,1	645,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Завтрак	700	20,4	15,6	101,3	627
	Итого за день	700	20,4	15,6	101,3	627

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	600	29,8	24,8	86,4	687,9
	Итого за день	600	29,8	24,8	86,4	687,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	220	43,2	12,6	36,1	430,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	60	4,3	5,1	33,3	196,4
	Итого за Завтрак	600	48,7	18	85	697
	Итого за день	600	48,7	18	85	697
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
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
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	555	20,4	15,5	84	555,9
	Итого за день	555	20,4	15,5	84	555,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	650	31,8	26,8	70	646,9
	Итого за день	650	31,8	26,8	70	646,9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	650	31,7	7,7	92	564,5
	Итого за день	650	31,7	7,7	92	564,5

