

Директор  
МКОУ Владимировской ООШ



И.М. Лечунова

Приказ № 116 от 26.08.2024г

Утверждаю



Примерное десятидневное меню  
для организации питания обучающихся  
(горячие завтраки) из категории детей из  
многодетных и малоимущих семей в возрасте  
от 12 лет и старше.

Организация: МКОУ Владимирская ООШ  
 Название меню: меню 5 -11 класс 2024-2025  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 26.05.2025

№ рецепт уры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	Энергетич еская ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23,4</b>	<b>19,3</b>	<b>79</b>	<b>583,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>23,4</b>	<b>19,3</b>	<b>79</b>	<b>583,6</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,5</b>	<b>16,8</b>	<b>79,3</b>	<b>549,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>20,5</b>	<b>16,8</b>	<b>79,3</b>	<b>549,9</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,7	10,6	59,9	389,5
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Сырок творожный	30	2,7	6,9	5,6	95,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>33,9</b>	<b>32,8</b>	<b>85,4</b>	<b>771,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>33,9</b>	<b>32,8</b>	<b>85,4</b>	<b>771,6</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>17,7</b>	<b>15,6</b>	<b>90</b>	<b>571,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>17,7</b>	<b>15,6</b>	<b>90</b>	<b>571,1</b>

**Пятница, 1 неделя****Завтрак**

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28,7</b>	<b>22,6</b>	<b>57,3</b>	<b>546</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>28,7</b>	<b>22,6</b>	<b>57,3</b>	<b>546</b>

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

54-1г	Макароны отварные	250	8,9	8,2	54,7	328
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>22,6</b>	<b>16,4</b>	<b>96,9</b>	<b>625,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>22,6</b>	<b>16,4</b>	<b>96,9</b>	<b>625,1</b>

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>34,1</b>	<b>29,5</b>	<b>70,7</b>	<b>684,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>34,1</b>	<b>29,5</b>	<b>70,7</b>	<b>684,3</b>

**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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>29,6</b>	<b>29,6</b>	<b>95,8</b>	<b>767,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>29,6</b>	<b>29,6</b>	<b>95,8</b>	<b>767,7</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-6г	Рис отварной	230	5,5	7,4	55,9	312,1
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>42,7</b>	<b>11,7</b>	<b>85,7</b>	<b>619,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>42,7</b>	<b>11,7</b>	<b>85,7</b>	<b>619,3</b>

**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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>29,2</b>	<b>28,7</b>	<b>86,2</b>	<b>719,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>29,2</b>	<b>28,7</b>	<b>86,2</b>	<b>719,8</b>

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче ккал
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>607,5</b>	<b>28,24</b>	<b>22,3</b>	<b>82,63</b>	<b>643,84</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>607,5</b>	<b>28,2</b>	<b>22,3</b>	<b>82,6</b>	<b>643,8</b>