

УТВЕРЖДАЮ
 директор МОБУ Красногорская ООШ
 Саракташского района Оренбургской области
 Приказ О-69 от 30.08.2024

**Примерное двухнедельное
 меню (завтрак) для 5-9 класса**
 Возрастная категория: от 11 до 17 лет.
 Характеристика питающихся: Без
 особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	600	19,1	17,1	90,1	589,7
	Итого за день	600	19,1	17,1	90,1	589,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Завтрак	640	34	24,1	89,9	711,6
	Итого за день	640	34	24,1	89,9	711,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14,6	10,2	5,7	172,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Завтрак	660	25,2	28,1	73,5	647,5
	Итого за день	660	25,2	28,1	73,5	647,5

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	550	23,7	19,1	81,2	591,9
	Итого за день	550	23,7	19,1	81,2	591,9
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	250	8,9	8,2	54,7	328
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Завтрак	600	29,7	25,3	98,2	738,9
	Итого за день	600	29,7	25,3	98,2	738,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	580	20,7	18,8	76	554,7
	Итого за день	580	20,7	18,8	76	554,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Завтрак	565	22,2	19,5	84,5	603
	Итого за день	565	22,2	19,5	84,5	603
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	630	27,5	16,3	79,6	575,5
	Итого за день	630	27,5	16,3	79,6	575,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4

54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Завтрак	600	24,1	20,6	78,9	596,3
	Итого за день	600	24,1	20,6	78,9	596,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	580	39,4	36,4	66,3	749,3
	Итого за день	580	39,4	36,4	66,3	749,3
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	600,5	26,56	22,53	81,82	635,84
	Средние показатели за период	600,5	26,6	22,5	81,8	635,8