

Приложение № 2
к приказу от 21.02.2025 г № 01-23 "Об утверждении единого примерного меню
на 10 дней (сезон весна-лето) для обучающихся МБОУ «Целинная ООШ» в
2024-2025 учебном году"

Меню завтрак 5-11 классы сезон весна-лето

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					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	565	17.7	21.5	106	688.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.21	5.99	
	Итого за день	565	17.7	21.5	106	688.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	555	42.5	11.7	81.5	600.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	1.92	
	Итого за день	555	42.5	11.7	81.5	600.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1г	Макаронные изделия отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	685	28.8	19.4	115.3	750.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	4	
	Итого за день	685	28.8	19.4	115.3	750.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	630	33.1	26.2	101.5	774.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.07	
	Итого за день	630	33.1	26.2	101.5	774.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	17.5	8.8	42.4	318.7
	Итого за Завтрак	585	30.9	20.3	100.1	706.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	3.24	
	Итого за день	585	30.9	20.3	100.1	706.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	670	20.9	16.7	92.2	602.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.41	
	Итого за день	670	20.9	16.7	92.2	602.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	620	24.9	15.5	84.5	578.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	3.39	
	Итого за день	620	24.9	15.5	84.5	578.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	610	41.6	17.9	98.4	720.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.43	2.37	
	Итого за день	610	41.6	17.9	98.4	720.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	575	34.8	27.7	94.5	765.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.72	
	Итого за день	575	34.8	27.7	94.5	765.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-2г	Макароны отварные с овощами	250	7.8	10.3	44.2	301.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	550	19.5	21.3	85.6	612.2