

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Ефремово-Зыковская ООШ»



Е.П. МПЫНИН

2024г.

**Примерное 10 –дневное меню для обучающихся 12-18 лет
МАОУ «Ефремово-Зыковская ООШ» весенне-летний период
2023-2024 уч.год**

Меню весенне-летний период 2023-2024 (КОПИЯ)

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					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	550	29.1	13	87.3	582.8
	Итого за день	550	29.1	13	87.3	582.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	570	25.4	18.4	87.5	616.7
	Итого за день	570	25.4	18.4	87.5	616.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	550	23.9	14.1	83.2	555.4
	Итого за день	550	23.9	14.1	83.2	555.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	590	38.5	17.5	67.8	582.2
	Итого за день	590	38.5	17.5	67.8	582.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	550	23.1	18.7	71	544.5
	Итого за день	550	23.1	18.7	71	544.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	550	23.7	16.3	84.5	580
	Итого за день	550	23.7	16.3	84.5	580
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	570	40.3	16.8	83.8	647.6
	Итого за день	570	40.3	16.8	83.8	647.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	560	30.5	16.6	74.2	567.8
	Итого за день	560	30.5	16.6	74.2	567.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	550	24.9	13.5	84.3	558.4
	Итого за день	550	24.9	13.5	84.3	558.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	550	36.1	18.2	80.7	630.6
	Итого за день	550	36.1	18.2	80.7	630.6