

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старокутлумбетьевская средняя общеобразовательная школа»
Матвеевского района Оренбургской области



Утверждаю
Дир. школы
Р.З. Кагарманова

12-тидневное меню
для 5-11 классов
обучающихся
МБОУ
«Старокутлумбетьевская
СОШ»

Организация: МБОУ "Старокутлумбетьевская СОШ"

Название меню: Примерное двенадцатидневное меню для 5-11 классов обучающихся МБОУ "Старокутл

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценн	
		г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал
Понедельник, 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	
54-21гн	Какао с молоком	200		4,7		3,5		12,5		100,4	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30		2,3		0,2		14,8		70,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		70,3	
	Итого за Завтрак	560		32,2		27,4		86,7		722,6	
	Итого за день	560		32,2		27,4		86,7		722,6	
Вторник, 1 неделя											
Завтрак											
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100		2,5		10,1		10,4		143	
54-21г	Горошница	200		19,3		1,8		45		273,1	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100		14,1		5,8		4,4		126,4	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200		1,6		1,1		8,6		50,9	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30		2,3		0,2		14,8		70,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		70,3	
	Итого за Завтрак	660		42,1		19,2		98		734	
	Итого за день	660		42,1		19,2		98		734	
Среда, 1 неделя											
Завтрак											
54-2г	Макароны отварные с овощами	200		6,3		8,3		35,4		241	
54-4м	Котлета из говядины	100		18,2		17,4		16,4		295,2	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200		0,2		0,1		6,6		27,9	

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	29,3	26,2	88	704,7
	Итого за день	560	29,3	26,2	88	704,7

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	34,9	13,2	97,3	647,6
	Итого за день	560	34,9	13,2	97,3	647,6

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-28г	Рис с овощами	200	4,3	7,6	34,7	223,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	660	28,4	29,1	90,2	735,8
	Итого за день	660	28,4	29,1	90,2	735,8

	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
Пром.	Сек-яблочный <i>Чай с сахаром</i>	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	27,2	21,8	101,6	711,5

	Итого за день	560	27,2	21,8	101,6	711,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	32,8	25,4	87,8	711,1
	Итого за день	560	32,8	25,4	87,8	711,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	660	40,7	18,2	96	711
	Итого за день	660	40,7	18,2	96	711
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с моркови	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18,4	17,7	46,3	417,9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	600	25,6	28,4	105,7	781
	Итого за день	600	25,6	28,4	105,7	781
	Четверг, 2 неделя					

Завтрак									
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6			
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4			
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5			
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8			
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3			
	Итого за Завтрак	660	30,2	23,2	107,9	760,9			
	Итого за день	660	30,2	23,2	107,9	760,9			
Пятница, 2 неделя									
Завтрак									
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1			
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3			
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3			
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3			
	Итого за Завтрак	610	44,6	18,5	91,2	710,4			
	Итого за день	610	44,6	18,5	91,2	710,4			
Суббота, 2 неделя									
Завтрак									
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1			
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4			
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9			
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3			
	Итого за Завтрак	560	38,2	8,1	85,6	568			
	Итого за день	560	38,2	8,1	85,6	568			
Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич	В1			
	Г	Г	Г	Г	ккал	МГ			
Средние показатели за Завтрак		600,83	33,85	21,56	94,67	708,22			0,4
Средние показатели за период		600,8	33,9	21,6	94,7	708,2			0,4