



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Приуральская СОШ»

Л.А. Жумагазина

Приказ № 99 от 14.08.2024 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Приуральская средняя общеобразовательная школа Кувандыкского
городского округа
Оренбургской области»

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 5-11 класса на 2024-2025 учебный год.
(сезон осенне- зимний)

Примерное 10-ти дневное меню для учащихся 5-11 класса

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						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	25	0.2	18.1	0.3	165.2
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	290	12.1	14.7	54.6	398.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Завтрак		585	17.5	33.6	93.1	744.2
Итого за день		585	17.5	33.6	93.1	744.2
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
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 ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		620	42	20.9	103.3	769.8
Итого за день		620	42	20.9	103.3	769.8
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-1г	Макаронные изделия отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Завтрак		630	30.6	24.2	103.7	755
Итого за день		630	30.6	24.2	103.7	755
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	300	8.8	8.7	49.5	311.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Завтрак		600	25.5	21.8	93.6	672.1
Итого за день		600	25.5	21.8	93.6	672.1
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	650	42.3	11.7	96.8	661.5
	Итого за день	650	42.3	11.7	96.8	661.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	25	0.2	18.1	0.3	165.2
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	280	7.4	7.6	40.1	258.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	575	17.3	29.9	84.5	676.4
	Итого за день	575	17.3	29.9	84.5	676.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	550	43.7	9.1	78.7	571.4
	Итого за день	550	43.7	9.1	78.7	571.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	8.7	24.6	315.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	41.3	9.6	79.8	570.7
	Итого за день	650	41.3	9.6	79.8	570.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	290	9.9	10.8	35.7	279.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	590	25.8	23.3	78.5	625.4
	Итого за день	590	25.8	23.3	78.5	625.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	660	21.4	21.3	114	732.7

Итого за день

660

21.4

21.3

114

732.7