

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Воздвиженская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
Воздвиженская СОШ  
О.Н. Власова  
Приказ № 97 от 31.08.2023



**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков  
на осенне-зимний период**

**МБОУ Воздвиженская СОШ 2023-2024 уч.гг.**

*Категория питающихся: 12-18 лет*

с. Воздвиженка

2023

# Примерное 10-дневное меню горячих завтраков МБОУ Воздвиженская СОШ 2023-2024 уч.гг.

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>34.7</b>	<b>17.9</b>	<b>64.8</b>	<b>559.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>490</b>	<b>34.7</b>	<b>17.9</b>	<b>64.8</b>	<b>559.6</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>22.8</b>	<b>14.6</b>	<b>66.9</b>	<b>490.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>515</b>	<b>22.8</b>	<b>14.6</b>	<b>66.9</b>	<b>490.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>41.9</b>	<b>9.4</b>	<b>91.3</b>	<b>618.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>41.9</b>	<b>9.4</b>	<b>91.3</b>	<b>618.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>15.4</b>	<b>11.4</b>	<b>53.5</b>	<b>377.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>15.4</b>	<b>11.4</b>	<b>53.5</b>	<b>377.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-1г	Макаронь 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

Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>21.5</b>	<b>13.2</b>	<b>101.7</b>	<b>611.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>21.5</b>	<b>13.2</b>	<b>101.7</b>	<b>611.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>32</b>	<b>14.6</b>	<b>74.4</b>	<b>557.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>490</b>	<b>32</b>	<b>14.6</b>	<b>74.4</b>	<b>557.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
54-21м	Курица отварная	70	22.5	1.7	0.8	108.4
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.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>34.2</b>	<b>14.8</b>	<b>74</b>	<b>566.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>34.2</b>	<b>14.8</b>	<b>74</b>	<b>566.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17.6</b>	<b>11.6</b>	<b>60.6</b>	<b>418.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>17.6</b>	<b>11.6</b>	<b>60.6</b>	<b>418.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макаронные 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
54-3гн	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20.6</b>	<b>15.9</b>	<b>64</b>	<b>481.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>20.6</b>	<b>15.9</b>	<b>64</b>	<b>481.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>26</b>	<b>10.4</b>	<b>102.1</b>	<b>606.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>26</b>	<b>10.4</b>	<b>102.1</b>	<b>606.2</b>