

Утверждаю

Директор МОБУ Камышинская ООШ

Десятидневное меню для обучающихся 12-16 лет

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептур ы	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич еская ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		600	21	19,3	83,9	592,6
Итого за день		600	21	19,3	83,9	592,6
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	4,5	5,5	26,5	173,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	1	0,2	5	25,6
Итого за Завтрак		580	27,1	15,3	65,9	509,9
Итого за день		580	27,1	15,3	65,9	509,9
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	13	13,2	7,3	199,7
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		600	27,7	21,9	83,7	641,8
Итого за день		600	27,7	21,9	83,7	641,8
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5

Пром.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	560	18,3	13,9	82,2	525,7
	Итого за день	560	18,3	13,9	82,2	525,7

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1г	Макароны отварные	200	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (л	120	13,9	7,4	6,3	147,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	26,4	14,2	79,7	551,7
	Итого за день	580	26,4	14,2	79,7	551,7

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
	Итого за Завтрак	600	23,8	20,5	91,1	644,2
	Итого за день	600	23,8	20,5	91,1	644,2

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-2г	Макароны отварные с овощами	200	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	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	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	24,8	12,9	70,3	496
	Итого за день	580	24,8	12,9	70,3	496

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Завтрак	580	20,1	14,3	80,2	528,5
	Итого за день	580	20,1	14,3	80,2	528,5

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
-------	------------------	----	-----	-----	-----	-----

54-12м	Плов с курицей	220	27,2	8,1	33,2	314,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	550	34,4	10	73,8	522,2
	Итого за день	550	34,4	10	73,8	522,2

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-10г	Картофель отварной в молоке	200	4,5	5,5	26,5	173,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	120	12,3	10,9	6,1	172
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	580	22,4	17,1	82,9	574,9
	Итого за день	580	22,4	17,1	82,9	574,9

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	581	24,6	15,94	79,37	558,75
Средние показатели за период	581	24,6	15,9	79,4	558,8