

**МБОУ «Гамалеевская СОШ №1»
Сорочинского городского округа Оренбургской области**



**Утверждаю:
Директор: /Гладкова Е.Н./**

Примерное 12 дневное меню на 2024-2025 учебный год

5-11 завтрак

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					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	710	23.8	19.4	84	606.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	960	25.1	19.4	115.8	738.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
31	Гуляш из мяса кур	80	17.6	14.4	8.4	233.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	220	0.2	0.2	10.9	45.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
	Итого за Завтрак	550	30.4	23.4	69.5	609.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	800	31.7	23.4	101.3	741.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	105	17.8	17.3	4.1	243.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	100	0.2	0	9.9	40.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	165	0.7	0.7	16.2	73.3
	Итого за Завтрак	550	26.3	23.1	77.8	624.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	800	27.6	23.1	109.6	756.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-28г	Рис с овощами	200	4.3	7.6	34.7	223.7
54-6м	Биточек из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	18	17.1	92.1	593.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	800	19.3	17.1	123.9	725.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	560	19.9	20.8	88.4	621.1
	Второй завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	240	5.8	4	25.7	162.2
	Итого за день	800	25.7	24.8	114.1	783.3
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	550	27.5	23.1	73.9	613
	Второй завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	240	5.8	4	25.7	162.2
	Итого за день	790	33.3	27.1	99.6	775.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	24	20	86.1	620.7
	Второй завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	240	5.8	4	25.7	162.2
	Итого за день	820	29.8	24	111.8	782.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-26м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.7	38.8	312.3

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	115	1.7	0.6	24.2	108.7
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	555	24.5	9.8	98.6	580.2
	Второй завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	160	0.8	0	20.3	84.5
	Итого за Второй завтрак	200	5.6	4	20.6	141.1
	Итого за день	755	30.1	13.8	119.2	721.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	210	0.2	0.1	10.4	43.6
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	23.3	17.9	90.4	614.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	800	24.6	17.9	122.2	746.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	645	20.8	15.6	92.8	594.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	895	22.1	15.6	124.6	726.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Яблоко	230	0.9	0.9	22.5	102.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	710	38.6	13.5	85.3	618.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	960	39.9	13.5	117.1	750.2
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	160	4.2	4.3	22.9	147.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	240	5.6	4.2	15	120.5
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	630	24.2	19.4	85.2	613.1
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко 2.5%	250	7.3	6.3	12	133.3
	Итого за Второй завтрак	250	7.3	6.3	12	133.3
	Итого за день	880	31.5	25.7	97.2	746.4