

МОБУ Новопокурлеевская ООШ

Утверждаю
Директор школы:
_____/Савинова Т.П./
Приказ №86 от 30.08.2024г.



Савинова Татьяна Петровна

я подтверждаю

этот документ своей удостоверяющей

подписью с.Покурлей, Саракташский р-н

Примерное двухнедельное меню для

учащихся 11-16 лет

(осенне-зимний период)

2024-2025 учебный год

Примерное десятидневное меню для учащихся **11-16 лет**

Возрастная категория: от 11 до 16 лет

Характеристика питающихся: **Без особенностей**

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | | | ккал |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8.32 | 10.12 | 37.64 | 274.9 |
| пром | Напиток витаминизированный «Витошка» Чай | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 6.6 | 1.2 | 33.4 | 170.8 |
| Пром | груша | 120 | 0.4 | 0,3 | 10.3 | 45.5 |
| | Итого за Завтрак | 590 | 22.92 | 12.42 | 149.94 | 803.2 |
| | Итого за день | 590 | 22.92 | 12.42 | 149.94 | 803.2 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6з | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1.36 | 6.6 | 2.15 | 73.4 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 230 | 20.95 | 7.04 | 17.52 | 250 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.25 | 0.05 | 6.61 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 7.6 | 0,8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 6.6 | 1.2 | 33.4 | 170.8 |
| Пром | Груша | 120 | 0,4 | 0,3 | 10.3 | 45.5 |
| | Итого за Завтрак | 680 | 37.16 | 15.99 | 119.18 | 802 |
| | Итого за день | 680 | 37.16 | 15.99 | 119.18 | 802 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54.11г | Пюре картофельное | 200 | 3.07 | 5.31 | 19.82 | 185.8 |
| 54-25м | Курица тушенная с морковью | 100 | 14.12 | 15.78 | 4.46 | 124.4 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 0.98 | 0.05 | 15.64 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 6.6 | 1.2 | 33.4 | 170.8 |
| Пром | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| | Итого за Завтрак | 670 | 33.2 | 13.52 | 132.33 | 787.7 |
| | Итого за день | 670 | 33.2 | 13.52 | 132.33 | 787.7 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,58 | 3.09 | 1.85 | 37.6 |
| 54-2г | Макаронные отварные с овощами | 200 | 4.7 | 6.19 | 26.55 | 241.7 |
| 52-2р | Котлета рыбная (горбуша) | 100 | 17.52 | 6.6 | 8.57 | 163.6 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.47 | 0 | 19,78 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 7.6 | 0,8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 6.6 | 1.2 | 33.4 | 170.8 |
| | Итого за Завтрак | 630 | 37.47 | 17.88 | 139.35 | 929.1 |
| | Итого за день | 630 | 37.47 | 17.88 | 139.35 | 929.1 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 54-8з | Огурец в нарезке | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 8.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 5.32 | 4.92 | 32.8 | 262.4 |
| 54-4м | Котлеты из говядины | 75 | 13.68 | 13.04 | 12.32 | 221.3 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.15 | 0.14 | 9.93 | 41.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 6.6 | 1.2 | 33.4 | 170.8 |
| | Итого за Завтрак | 605 | 33.83 | 20.16 | 139.15 | 938.9 |
| | Итого за день | 605 | 33.83 | 20.16 | 139.15 | 938.9 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-12м | Плов с курицей | 210 | 27.23 | 8.09 | 33.22 | 330,3 |
| 54-34хн | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.25 | 0.19 | 11.01 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 7.6 | 0,8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 6.6 | 1.2 | 33.4 | 170.8 |
| Пром | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 43.18 | 10.78 | 147.83 | 857.9 |
| | Итого за день | 580 | 43.18 | 10.78 | 147.83 | 857.9 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3з | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 80 | 1.81 | 8.82 | 2.86 | 98 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 3.07 | 5.31 | 19.82 | 185.8 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8.67 | 8.77 | 4.86 | 133.1 |
| Пром | Напиток витаминизированный «Витошка» Чай | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 6.6 | 1.2 | 33.4 | 170.8 |
| | Итого за Завтрак | 610 | 27.75 | 24.9 | 129.54 | 899.7 |
| | Итого за день | 610 | 27.75 | 24.9 | 129.54 | 899.7 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 6.96 | 8.85 | 0 | 107.5 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 165.6 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.47 | 0 | 19.78 | 81 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 6.6 | 1.2 | 33.4 | 170.8 |
| | Итого за Завтрак | 700 | 27.83 | 17.07 | 133.48 | 853.8 |
| | Итого за день | 700 | 27.83 | 17.07 | 133.48 | 853.8 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.58 | 3.09 | 1.85 | 37.6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8.22 | 6.34 | 35.93 | 280.4 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 13.68 | 13.04 | 12.32 | 221.3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.19 | 0.04 | 6.42 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 6.6 | 1.2 | 33.4 | 170.8 |
| | Итого за Завтрак | 585 | 36.29 | 24.51 | 139.12 | 971.3 |

| | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Итого за день | 585 | 36.29 | 24.51 | 139.12 | 271.3 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,66 | 0,12 | 2.28 | 12.8 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 5.32 | 4.92 | 32.8 | 162.4 |
| 54-5р | Котлета рыбная с морковью «горбуша» | 100 | 17.64 | 8.31 | 5.01 | 165.3 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0.5 | 0.2 | 19.5 | 81.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 6.6 | 1.2 | 33.4 | 170.8 |
| | Итого за Завтрак | 630 | 38.32 | 15.55 | 142.19 | 927 |
| | Итого за день | 630 | 38.32 | 15.55 | 142.19 | 927 |