

директор МАОУ «Семеновская ООШ»



30.08.23 г.

Примерное 10 –дневное меню  
для обучающихся 12-18 лет  
МАОУ «Семеновская ООШ»  
осенне – зимний период

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>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>34</b>	<b>34.8</b>	<b>70.9</b>	<b>733.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>34</b>	<b>34.8</b>	<b>70.9</b>	<b>733.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>34.8</b>	<b>24.7</b>	<b>91.1</b>	<b>726</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>34.8</b>	<b>24.7</b>	<b>91.1</b>	<b>726</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>35.9</b>	<b>21.7</b>	<b>93.5</b>	<b>713.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>35.9</b>	<b>21.7</b>	<b>93.5</b>	<b>713.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>39.1</b>	<b>19.5</b>	<b>93.5</b>	<b>705.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>39.1</b>	<b>19.5</b>	<b>93.5</b>	<b>705.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9

54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>32.9</b>	<b>24.6</b>	<b>119.7</b>	<b>830.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>32.9</b>	<b>24.6</b>	<b>119.7</b>	<b>830.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>41.7</b>	<b>44.7</b>	<b>71.3</b>	<b>854.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>41.7</b>	<b>44.7</b>	<b>71.3</b>	<b>854.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>30.4</b>	<b>16</b>	<b>107.6</b>	<b>696</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>880</b>	<b>30.4</b>	<b>16</b>	<b>107.6</b>	<b>696</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>45.1</b>	<b>25</b>	<b>124.4</b>	<b>901.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>45.1</b>	<b>25</b>	<b>124.4</b>	<b>901.8</b>

	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-26с	Суп из овощей	250	1.8	2.4	10.1	69.4
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>39.8</b>	<b>15</b>	<b>106.3</b>	<b>719.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>39.8</b>	<b>15</b>	<b>106.3</b>	<b>719.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Фрикадельки	100	3	2.3	0.9	36
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>18.6</b>	<b>23.4</b>	<b>77.8</b>	<b>596</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>18.6</b>	<b>23.4</b>	<b>77.8</b>	<b>596</b>