



02.09.24 г.

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

Примерное десятидневное меню для обучающихся 12-18 лет МАОУ "Семеновская ООШ" на 2024-2025 учебный год

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					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-21м	Курица отварная	110	35.4	2.7	1.2	170.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	660	51.9	12.1	101.1	720.4
	Итого за день	660	51.9	12.1	101.1	720.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	39.2	9.1	93.2	611.4
	Итого за день	650	39.2	9.1	93.2	611.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	700	30.6	15.3	92.7	631.7
	Итого за день	700	30.6	15.3	92.7	631.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	15.5	6.4	4.9	139
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Итого за Завтрак	610	24.4	23.2	64.8	565.2
	Итого за день	610	24.4	23.2	64.8	565.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	34.3	15.2	80.4	596.1
	Итого за день	550	34.3	15.2	80.4	596.1

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23.1	21.6	19.8	365.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	620	30.1	22.9	74	622.3
	Итого за день	620	30.1	22.9	74	622.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	650	31.1	25.9	92.4	726.7
	Итого за день	650	31.1	25.9	92.4	726.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
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
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	610	33.9	10.9	81	557.7
	Итого за день	610	33.9	10.9	81	557.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	650	28.4	28.4	91.4	735.4
	Итого за день	650	28.4	28.4	91.4	735.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	600	25.8	15.4	88.5	595.4
	Итого за день	600	25.8	15.4	88.5	595.4