



01.03.24 г.

**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 12 – 18 лет
МАОУ «Семеновская ООШ»
весенне -летний 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
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя 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
	Итого за Обед	790	34	34.8	70.9	733.3
	Итого за день	790	34	34.8	70.9	733.3
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
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
	Итого за Обед	840	34.8	24.7	91.1	726
	Итого за день	840	34.8	24.7	91.1	726
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
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
	Итого за Обед	840	35.9	21.7	93.5	713.1
	Итого за день	840	35.9	21.7	93.5	713.1
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
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
	Итого за Обед	790	39.1	19.5	93.5	705.9
	Итого за день	790	39.1	19.5	93.5	705.9
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
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
	Итого за Обед	890	32.9	24.6	119.7	830.4
	Итого за день	890	32.9	24.6	119.7	830.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
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
	Итого за Обед	820	41.7	44.7	71.3	854.4
	Итого за день	820	41.7	44.7	71.3	854.4
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
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
	Итого за Обед	880	30.4	16	107.6	696
	Итого за день	880	30.4	16	107.6	696
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
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
	Итого за Обед	890	45.1	25	124.4	901.8
	Итого за день	890	45.1	25	124.4	901.8

	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
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
	Итого за Обед	810	39.8	15	106.3	719.5
	Итого за день	810	39.8	15	106.3	719.5
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
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
	Итого за Обед	840	18.6	23.4	77.8	596
	Итого за день	840	18.6	23.4	77.8	596