

Примерное 12-дневное меню для организации питания школьников
на 2023-2024 учебный год
для возрастной группы детей 12-16 лет,
МБОУ «Матвеевская основная общеобразовательная школа»
Сорочинского городского округа Оренбургской области

Организация: МБОУ "Матвеевская ООШ"

Название меню: 12-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецепту	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		г		г		г		г		г	ккал
Понедельник, 1 неделя											
Завтрак											
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25		5,8		7,4		0		89,6	
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200		8,3		10,1		37,6		274,9	
54-1о	Омлет натуральный	80		6,8		9,6		1,7		120,2	
54-21гн	Какао с молоком	200		4,7		3,5		12,5		100,4	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40		3		0,3		19,7		93,8	
Пром.	Апельсин	170		1,5		0,3		13,8		64,3	
	Итого за Завтрак	715		30,1		31,2		85,3		743,2	
	Итого за день	715		30,1		31,2		85,3		743,2	
Вторник, 1 неделя											
Завтрак											
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120		6,6		5,1		28,7		187	
54-2м	Гуляш из мяса кур	115		19,5		19		4,5		267	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200		0,2		0,1		9,9		41,6	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40		3		0,3		19,7		93,8	
Пром.	Банан	200		3		1		42		189	
	Итого за Завтрак	675		32,3		25,5		104,8		778,4	
	Итого за день	675		32,3		25,5		104,8		778,4	
Среда, 1 неделя											
Завтрак											
54-1г	Макароны отварные	130		4,6		4,3		28,4		170,6	
54-1м	Бефстроганов из курицы	78		11,7		12,1		1,9		163,2	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150		0,4		0		14,8		60,7	

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
	Итого за Завтрак	558	19,7	17,3	76,6	540,3
	Итого за день	558	19,7	17,3	76,6	540,3

Четверг, 1 неделя						
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7
54-6м	Биточки из мяса	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-24хн	Кисель	150	0,2	0,9	8,9	44,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	190	2,9	1	39,9	179,6
	Итого за Завтрак	550	22,4	19,2	101	665,9
	Итого за день	550	22,4	19,2	101	665,9

Пятница, 1 неделя						
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	120	5,1	6,8	20,6	163,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	270	4,1	1,4	56,7	255,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	670	21,7	20,3	103,4	682,8
	Итого за день	670	21,7	20,3	103,4	682,8

Суббота, 1 неделя						
	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	100	2,4	3	9,7	75,7
54-4м	Котлета мясная	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-25хн	Кисель из клюквы	110	0,1	0	7,7	31,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	550	24,4	18,5	97,3	653,6

Итого за день		550	24,4	18,5	97,3	653,6
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-1г	Макаронь отварные	100	3,5	3,3	21,9	131,2
54-1м	Бефстроганов из курицы	90	13,5	14	2,1	188,3
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	270	4,1	1,4	56,7	255,2
Итого за Завтрак		640	23,6	18,9	100,5	665,9
Итого за день		640	23,6	18,9	100,5	665,9
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6
54-25хн	Кисель из клюквы	150	0,1	0	10,5	42,6
Пром.	Банан	270	4,1	1,4	56,7	255,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		610	23,7	18,2	96,9	646,2
Итого за день		610	23,7	18,2	96,9	646,2
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5
54-4м	Котлета мясная	70	12,8	12,2	11,5	206,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,4	31,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Банан	240	3,6	1,2	50,4	226,8
Итого за Завтрак		625	26,3	19,3	117,6	749,2
Итого за день		625	26,3	19,3	117,6	749,2
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-11м	Плов с курицей	200	15,3	14,7	38,6	348,2

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Апельсин	250	2,3	0,5	20,3	94,5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	715	22,8	15,8	106,8	660,2
	Итого за день	715	22,8	15,8	106,8	660,2

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-21г	Горошница	100	9,6	0,9	22,5	136,6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20,8	11,1	9,4	220,9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	230	0,9	0,9	22,5	102,1
	Итого за Завтрак	690	34,7	13,8	76,7	571,2
	Итого за день	690	34,7	13,8	76,7	571,2

Суббота, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,4	25,7	204,6
54-1о	Омлет натуральный	60	5,1	7,2	1,3	90,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	620	27,8	29	85,8	714,8
	Итого за день	620	27,8	29	85,8	714,8

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес	B1	B2
г	г	г	г	ккал	мг	мг
634,83	25,79	20,58	96,06	672,64	0,3	0,35
634,8	25,8	20,6	96,1	672,6	0,3	0,4

Средние показатели за Завтрак
Средние показатели за период