


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОБУ «Перовской СОШ»  
Соль-Илецкого городского округа  
Оренбургской области  
 С.Г.Масякина  
« 01 » 09 2023г.



**Ежедневное 10 дневное меню  
для учащихся МОБУ «Перовская СОШ»  
на 2023-2024 учебный год  
для организации питания детей 12-18 лет  
(осенне-зимний период)**

## Оренбургская область - 12-18 лет

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>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.3	15.7	75
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>482</b>	<b>13.3</b>	<b>14.5</b>	<b>65.2</b>	<b>443.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>482</b>	<b>13.3</b>	<b>14.5</b>	<b>65.2</b>	<b>443.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.3	15.7	75
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>482</b>	<b>13.4</b>	<b>7.9</b>	<b>39.5</b>	<b>282.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>482</b>	<b>13.4</b>	<b>7.9</b>	<b>39.5</b>	<b>282.9</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронны отварные	250	8.9	8.2	54.7	328
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.3	15.7	75
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>532</b>	<b>13.1</b>	<b>9.7</b>	<b>81.3</b>	<b>465.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>532</b>	<b>13.1</b>	<b>9.7</b>	<b>81.3</b>	<b>465.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.3	15.7	75
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>482</b>	<b>9.1</b>	<b>3.8</b>	<b>45.2</b>	<b>251.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>482</b>	<b>9.1</b>	<b>3.8</b>	<b>45.2</b>	<b>251.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.3	15.7	75
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>532</b>	<b>17.9</b>	<b>12.1</b>	<b>86.5</b>	<b>526.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>532</b>	<b>17.9</b>	<b>12.1</b>	<b>86.5</b>	<b>526.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.3	15.7	75

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>482</b>	<b>13</b>	<b>13.1</b>	<b>69.4</b>	<b>446.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>482</b>	<b>13</b>	<b>13.1</b>	<b>69.4</b>	<b>446.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2г	Макароны отварные с овощами	250	7.8	10.3	44.2	301.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.3	15.7	75
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>482</b>	<b>10.3</b>	<b>10.6</b>	<b>65.1</b>	<b>397.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>482</b>	<b>10.3</b>	<b>10.6</b>	<b>65.1</b>	<b>397.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) с курицей 20 гр	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.3	15.7	75
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>482</b>	<b>8.7</b>	<b>7.5</b>	<b>35</b>	<b>242.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>482</b>	<b>8.7</b>	<b>7.5</b>	<b>35</b>	<b>242.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.3	15.7	75
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>532</b>	<b>17.9</b>	<b>12.1</b>	<b>86.5</b>	<b>526.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>532</b>	<b>17.9</b>	<b>12.1</b>	<b>86.5</b>	<b>526.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем и курицей	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	32	2.4	0.3	15.7	75
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>482</b>	<b>8</b>	<b>4.7</b>	<b>31.6</b>	<b>200.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>482</b>	<b>8</b>	<b>4.7</b>	<b>31.6</b>	<b>200.8</b>