


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «Перовской СОШ»
Соль-Илецкого городского округа
Оренбургской области
 С.Г.Масякина
«30» августа 2024 г.



**Ежедневное 10 дневное меню
для учащихся МОБУ «Перовская СОШ»
на 2024-2025 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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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	33	2.4	0.3	15.7	75
	Итого за Завтрак	483	13.3	14.5	65.2	443.9
	Итого за день	483	13.3	14.5	65.2	443.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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	33	2.4	0.3	15.7	75
	Итого за Завтрак	483	13.4	7.9	39.5	282.9
	Итого за день	483	13.4	7.9	39.5	282.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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	33	2.4	0.3	15.7	75
	Итого за Завтрак	533	13.1	9.7	81.3	465.1
	Итого за день	533	13.1	9.7	81.3	465.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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	33	2.4	0.3	15.7	75
	Итого за Завтрак	483	9.1	3.8	45.2	251.3
	Итого за день	483	9.1	3.8	45.2	251.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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	33	2.4	0.3	15.7	75
	Итого за Завтрак	533	17.9	12.1	86.5	526.6
	Итого за день	533	17.9	12.1	86.5	526.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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	33	2.4	0.3	15.7	75

	Итого за Завтрак	483	13	13.1	69.4	446.5
	Итого за день	483	13	13.1	69.4	446.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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	33	2.4	0.3	15.7	75
	Итого за Завтрак	483	10.3	10.6	65.1	397.6
	Итого за день	483	10.3	10.6	65.1	397.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)с мясом	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
	Итого за Завтрак	482	8.7	7.5	35	242.5
	Итого за день	482	8.7	7.5	35	242.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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	33	2.4	0.3	15.7	75
	Итого за Завтрак	533	17.9	12.1	86.5	526.6
	Итого за день	533	17.9	12.1	86.5	526.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем и курицей фрикаделькамимясными	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	33	2.4	0.3	15.7	75
	Итого за Завтрак	483	8	4.7	31.6	200.8
	Итого за день	483	8	4.7	31.6	200.8