

Директор МБОУ « Нижнегумбетовская СОШ имени С.А. Попова»

«Утверждаю»
Имени С.А. Попова»
А.В. Грицаев
20 21 г

Примерное меню

МБОУ « Нижнегумбетовская СОШ имени С.А. Попова»
Октябрьского района Оренбургской области
на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года
(с 12 лет и старше)

Осенне-зимнее

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						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Завтрак		560	21.1	17.1	79.2	554.4
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16.9	16.2	42.4	383.1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Обед		880	32.4	24.4	123.6	844.1
Итого за день		1440	53.5	41.5	202.8	1398.5
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Завтрак		610	48.5	15.5	89.6	692.3
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27.3	6.8	19.3	248.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Обед		880	46.5	21.7	109.7	821.3
Итого за день		1490	95	37.2	199.3	1513.6
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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		550	18.3	14.5	95.7	587
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	930	32.8	28	126.8	890.9
	Итого за день	1480	51.1	42.5	222.5	1477.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	610	15.7	10.9	96.7	547.3
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2.4	2.6	18.1	105.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	930	28.6	27	137.5	907.1
	Итого за день	1540	44.3	37.9	234.2	1454.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
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.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	570	20.1	15.2	83.1	549.3
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	920	53.1	23.7	110	866.1
	Итого за день	1490	73.2	38.9	193.1	1415.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
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
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	570	20.5	16.2	80.1	548.2
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-26с	Суп из овощей	250	1.8	2.4	10.1	69.4
204	Картофель отварной	180	3.4	3.8	26.8	155.1
296	ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	21.5	28.2	0.1	339.9
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	920	33.9	41.4	105.4	929.9
	Итого за день	1490	54.4	57.6	185.5	1478.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	45.7	15.5	78.4	636.1
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	850	42.9	23.4	110.6	825.1
	Итого за день	1430	88.6	38.9	189	1461.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	590	17.1	9.7	98.9	550.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	930	39.3	30.5	139	987.8
	Итого за день	1520	56.4	40.2	237.9	1538.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	660	16.3	8.6	100.7	545
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	920	44.3	29.4	118.7	917
	Итого за день	1580	60.6	38	219.4	1462
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	7.5	7.8	33.9	236.6
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.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	650	17.8	10.4	106.4	590.9
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	920	34.9	40.2	118.3	974.5
	Итого за день	1570	52.7	50.6	224.7	1565.4