

**Меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-9 классов МБОУ  
"Рождественская ООШ" Беляевского района в 2024-2025 учебном году на  
осенне-зимний сезон**

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>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19.5</b>	<b>21.2</b>	<b>75.9</b>	<b>572.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>19.5</b>	<b>21.2</b>	<b>75.9</b>	<b>572.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>31.1</b>	<b>17.5</b>	<b>90.7</b>	<b>643.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>705</b>	<b>31.1</b>	<b>17.5</b>	<b>90.7</b>	<b>643.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
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 ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15.2</b>	<b>20.7</b>	<b>80.6</b>	<b>570.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>15.2</b>	<b>20.7</b>	<b>80.6</b>	<b>570.3</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>26.9</b>	<b>24.4</b>	<b>99.9</b>	<b>727.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>26.9</b>	<b>24.4</b>	<b>99.9</b>	<b>727.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25.4</b>	<b>35.1</b>	<b>68.2</b>	<b>690.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>25.4</b>	<b>35.1</b>	<b>68.2</b>	<b>690.3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24.5</b>	<b>21.5</b>	<b>96.2</b>	<b>675.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>24.5</b>	<b>21.5</b>	<b>96.2</b>	<b>675.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>30.4</b>	<b>15.1</b>	<b>90.9</b>	<b>620.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>30.4</b>	<b>15.1</b>	<b>90.9</b>	<b>620.3</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>31.4</b>	<b>23</b>	<b>102.3</b>	<b>741.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>31.4</b>	<b>23</b>	<b>102.3</b>	<b>741.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7.5	9.2	44.2	289.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>28.5</b>	<b>16.8</b>	<b>88.2</b>	<b>616.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>28.5</b>	<b>16.8</b>	<b>88.2</b>	<b>616.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>78.6</b>	<b>587.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>78.6</b>	<b>587.5</b>