

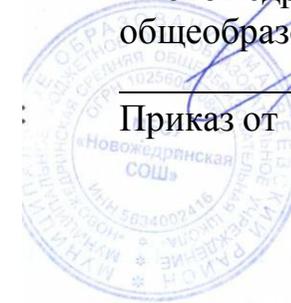
Утверждаю:

Директор МБОУ

«Новожедринская средняя
общеобразовательная школа»

Н.М.Козлов

Приказ от 30.08.2024г. № 203/2



**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 12 – 18 лет
МБОУ «Новожедринская средняя
общеобразовательная школа»
на 2024-2025 учебный год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		560	33.4	27	89.7	735.5
Итого за день		560	33.4	27	89.7	735.5

Вторник, 1 неделя**Завтрак**

54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-21г	Горошица	200	19.3	1.8	45	273.1
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	660	40.7	18.2	96	711
	Итого за день	660	40.7	18.2	96	711

Среда, 1 неделя**Завтрак**

54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	29.3	26.2	88	704.7
	Итого за день	560	29.3	26.2	88	704.7

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	660	36.2	17.7	104.9	723.7
	Итого за день	660	36.2	17.7	104.9	723.7

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-28г	Рис с овощами	200	4.3	7.6	34.7	223.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (100	13.9	7.4	6.3	147.3
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 пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	660	28.4	29.1	90.2	735.8
	Итого за день	660	28.4	29.1	90.2	735.8

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
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 пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	34	26.3	100.3	774.2
	Итого за день	560	34	26.3	100.3	774.2

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
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 йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	660	40.7	18.2	96	711
	Итого за день	660	40.7	18.2	96	711

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-8з	Салат из белокочанной капусты с м	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18.4	17.7	46.3	417.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	600	25.6	28.4	105.7	781
	Итого за день	600	25.6	28.4	105.7	781

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	33.4	27	89.7	735.5
	Итого за день	560	33.4	27	89.7	735.5

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
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 пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	33.2	14.2	75	561
	Итого за день	560	33.2	14.2	75	561

