



Утверждаю:  
Директор MAOU «Воздвиженская ООШ»  
Абдулина Е.В.  
«2» Сентября 2024 г.

**Осенне - зимнее меню  
горячих завтраков для 5-9 классов  
(12 - 18 лет)  
на 2024 - 2025 учебный год**

Организация: МАОУ "Воздвиженская ООШ"

Название меню: Осенне-зимнее меню горячих завтраков для 5-9 классов (12-18 лет) на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.09.2024 - 28.02.2025

№ рецеп	Название блюда	Мас	Белк	Жиры	Углег	Энерг	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	Цена, р.
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
<b>Понедельник, 1 неделя, Завтрак</b>																					
Салат из белокочанной капусты с																					
54-8з	морковью	100	1.6	10	9.6	136	0.03	0.04	202.5	0	38.51	142	272	46.3	17	32	0.6	16	0.3	14	6.96
54-12м	Плов с курицей	200	27	8.1	33	315	0.09	0.08	147	0	2.36	291	383	75.4	108	234	2	40	28	169	36.89
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	20.8	66.1	3.8	7.18	0.7	0	0	0	1.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	25	117	0.06	0.02	0	0	0	250	46.5	10	7	32.5	0.6	1.6	3	7.3	3.15
Хлеб ржано-																					
Пром.	пшеничный	50	3.3	0.6	20	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	118	14.5	24	75	2	2.2	2.8	12	3.15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>36</b>	<b>19</b>	<b>94</b>	<b>692</b>	<b>0.27</b>	<b>0.19</b>	<b>349.8</b>	<b>0</b>	<b>40.91</b>	<b>886</b>	<b>840</b>	<b>212</b>	<b>160</b>	<b>380</b>	<b>5.8</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>202</b>	51.45
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>36</b>	<b>19</b>	<b>94</b>	<b>692</b>	<b>0.27</b>	<b>0.19</b>	<b>349.8</b>	<b>0</b>	<b>40.91</b>	<b>886</b>	<b>840</b>	<b>212</b>	<b>160</b>	<b>380</b>	<b>5.8</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>202</b>	
<b>Вторник, 1 неделя, Завтрак</b>																					
54-1г	Макароны отварны	200	7.1	6.6	44	262	0.08	0.03	24.48	0.12	0	199	71.7	141	9.6	54.3	1	28	0.1	16	5.79
54-23м	Биточек из курицы	90	17	3.9	12	152	0.06	0.07	5.67	0	0.56	190	206	29.7	58	129	1.2	15	17	92	21.96
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	13	100	0.04	0.16	17.25	0	0.68	50	220	168	34	130	1.1	12	2.3	38	17.71
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	25	117	0.06	0.02	0	0	0	250	46.5	10	7	32.5	0.6	1.6	3	7.3	3.15
Пром.	Хлеб ржано-пшенич	45	3	0.5	18	88	0.08	0.04	0	0	0	183	106	13.1	21	67.5	1.8	2	2.5	11	2.84
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>111</b>	<b>720</b>	<b>0.32</b>	<b>0.32</b>	<b>47.4</b>	<b>0.12</b>	<b>1.24</b>	<b>871</b>	<b>650</b>	<b>362</b>	<b>130</b>	<b>414</b>	<b>5.6</b>	<b>58</b>	<b>24</b>	<b>164</b>	51.45
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>111</b>	<b>720</b>	<b>0.32</b>	<b>0.32</b>	<b>47.4</b>	<b>0.12</b>	<b>1.24</b>	<b>871</b>	<b>650</b>	<b>362</b>	<b>130</b>	<b>414</b>	<b>5.6</b>	<b>58</b>	<b>24</b>	<b>164</b>	
<b>Среда, 1 неделя, Завтрак</b>																					
54-11з	Салат из моркови и	100	0.9	10	7.1	124	0.05	0.05	1222	0	6.05	150	205	22.5	26	37.3	1.1	17	0.2	36	7.78
54-28м	Жаркое по-домашн	200	25	6.2	18	226	0.15	0.12	32.72	0.08	10.26	287	792	25.3	101	216	2.3	44	21	167	24.37
54-23гн	Кофейный напиток	200	3.9	2.9	11	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	39	184	148	31	107	1.1	9	1.8	20	13.31
Пром.	Хлеб ржано-пшенич	45	3	0.5	18	88	0.08	0.04	0	0	0	183	106	13.1	21	67.5	1.8	2	2.5	11	2.84
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	25	117	0.06	0.02	0	0	0	250	46.5	10	7	32.5	0.6	1.6	3	7.3	3.15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>78</b>	<b>641</b>	<b>0.37</b>	<b>0.36</b>	<b>1268</b>	<b>0.08</b>	<b>16.83</b>	<b>907</b>	<b>1334</b>	<b>219</b>	<b>186</b>	<b>460</b>	<b>6.8</b>	<b>73</b>	<b>28</b>	<b>241</b>	51.45

	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>78</b>	<b>641</b>	<b>0.37</b>	<b>0.36</b>	<b>1268</b>	<b>0.08</b>	<b>16.83</b>	<b>907</b>	<b>1334</b>	<b>219</b>	<b>186</b>	<b>460</b>	<b>6.8</b>	<b>73</b>	<b>28</b>	<b>241</b>	
	<b>Четверг, 1 неделя, Завтрак</b>																				
54-13з	Салат из свеклы отв	80	1.1	3.6	6.1	60.9	0.01	0.02	0.91	0	3.04	105	182	25.6	15	28.7	0.9	16	0.5	15	4.3
54-4г	Каша гречневая рас	200	11	8.5	48	312	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199	292	62.2	160	241	5.4	30	4.7	21	8.34
54-25м	Курица тушенная с м	100	14	5.8	4.4	126	0.05	0.06	286.3	0.02	1.31	249	209	34.9	55	112	1	35	12	95	24.27
54-4гн	Чай с молоком и са:	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	20	81.4	103	9.9	46.3	0.8	4.5	0.9	10	6.27
Пром.	Хлеб ржано-пшенич	45	3	0.5	18	88	0.08	0.04	0	0	0	183	106	13.1	21	67.5	1.8	2	2.5	11	2.84
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	109	24.5	7.7	11.9	0.1	0.2	0.1	105	4.17
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	100	18.6	4	2.8	13	0.2	0.6	1.2	2.9	1.26
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>709</b>	<b>0.5</b>	<b>0.38</b>	<b>326.7</b>	<b>0.14</b>	<b>31.25</b>	<b>864</b>	<b>997</b>	<b>268</b>	<b>271</b>	<b>521</b>	<b>10</b>	<b>88</b>	<b>22</b>	<b>260</b>	51.45
	<b>Итого за день</b>	<b>715</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>709</b>	<b>0.5</b>	<b>0.38</b>	<b>326.7</b>	<b>0.14</b>	<b>31.25</b>	<b>864</b>	<b>997</b>	<b>268</b>	<b>271</b>	<b>521</b>	<b>10</b>	<b>88</b>	<b>22</b>	<b>260</b>	
	<b>Пятница, 1 неделя, Завтрак</b>																				
54-9з	Салат из белокочан	100	1.4	10	6	121	0.04	0.04	402.7	0	28.86	146	267	39.2	19	31.3	0.9	16	0.3	18	5.91
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26	186	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	216	833	52.7	38	113	1.4	38	1	57	8.3
54-21м	Курица отварная	80	26	1.9	0.9	124	0.06	0.07	24.46	0	2.88	171	305	106	89	176	1.5	23	23	158	23.23
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	13	100	0.04	0.16	17.25	0	0.68	50	220	168	34	130	1.1	12	2.3	38	7.71
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49	234	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	3.2	6	15	6.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>44</b>	<b>23</b>	<b>95</b>	<b>765</b>	<b>0.41</b>	<b>0.44</b>	<b>476.2</b>	<b>0.12</b>	<b>46.03</b>	<b>###</b>	<b>1718</b>	<b>385</b>	<b>194</b>	<b>515</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>33</b>	<b>286</b>	51.45
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>44</b>	<b>23</b>	<b>95</b>	<b>765</b>	<b>0.41</b>	<b>0.44</b>	<b>476.2</b>	<b>0.12</b>	<b>46.03</b>	<b>###</b>	<b>1718</b>	<b>385</b>	<b>194</b>	<b>515</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>33</b>	<b>286</b>	
	<b>Понедельник, 2 неделя, Завтрак</b>																				
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	18	217	0.14	0.11	259.7	0	11.25	281	739	32.2	93	193	2.1	43	17	156	23.42
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0	10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	25	117	0.06	0.02	0	0	0	250	46.5	10	7	32.5	0.6	1.6	3	7.3	3.15
Пром.	Хлеб ржано-пшенич	50	3.3	0.6	20	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	118	14.5	24	75	2	2.2	2.8	12	3.15
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.1	1	2.2	11.73
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>31</b>	<b>8.7</b>	<b>103</b>	<b>613</b>	<b>0.35</b>	<b>0.24</b>	<b>279.7</b>	<b>0</b>	<b>25.25</b>	<b>777</b>	<b>1491</b>	<b>78.7</b>	<b>174</b>	<b>342</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>24</b>	<b>178</b>	51.45
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>31</b>	<b>8.7</b>	<b>103</b>	<b>613</b>	<b>0.35</b>	<b>0.24</b>	<b>279.7</b>	<b>0</b>	<b>25.25</b>	<b>777</b>	<b>1491</b>	<b>78.7</b>	<b>174</b>	<b>342</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>24</b>	<b>178</b>	
	<b>Вторник, 2 неделя, Завтрак</b>																				
54-8з	Салат из белокочан	100	1.6	10	9.6	136	0.03	0.04	202.5	0	38.51	142	272	46.3	17	32	0.6	16	0.3	14	6.96
54-12м	Плов с курицей	200	27	8.1	33	315	0.09	0.08	147	0	2.36	291	383	75.4	108	234	2	40	28	169	31.11
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	13	100	0.04	0.16	17.25	0	0.68	50	220	168	34	130	1.1	12	2.3	38	7.71
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44	211	0.1	0.03	0	0	0	449	83.7	18	13	58.5	1	2.9	5.4	13	5.67
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>40</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>762</b>	<b>0.26</b>	<b>0.31</b>	<b>366.8</b>	<b>0</b>	<b>41.55</b>	<b>932</b>	<b>960</b>	<b>307</b>	<b>173</b>	<b>454</b>	<b>4.7</b>	<b>71</b>	<b>35</b>	<b>235</b>	51.45
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>40</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>762</b>	<b>0.26</b>	<b>0.31</b>	<b>366.8</b>	<b>0</b>	<b>41.55</b>	<b>932</b>	<b>960</b>	<b>307</b>	<b>173</b>	<b>454</b>	<b>4.7</b>	<b>71</b>	<b>35</b>	<b>235</b>	

**Среда, 2 неделя, Завтрак**

54-11з	Салат из моркови и	90	0.8	9.2	6.4	111	0.04	0.04	1099	0	5.45	135	185	20.3	23	33.6	1	15	0.1	32	7.78
54-4г	Каша гречневая рас	190	10	8	46	296	0.27	0.15	24.3	0.11	0	189	278	59.1	152	229	5.1	28	4.5	20	8.34
54-5м	Котлета из курицы	80	15	3.4	11	135	0.06	0.06	5.04	0	0.5	169	183	26.4	51	115	1.1	14	15	82	24.31
54-32хн	Компот из свежих я	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	8	92.5	58.1	3.1	3.83	0.8	0.8	0.1	3.2	5.35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	20	93.8	0.04	0.01	0	0	0	200	37.2	8	5.6	26	0.4	1.3	2.4	5.8	2.52
Пром.	Хлеб ржано-пшенич	50	3.3	0.6	20	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	118	14.5	24	75	2	2.2	2.8	12	3.15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>33</b>	<b>22</b>	<b>112</b>	<b>776</b>	<b>0.51</b>	<b>0.31</b>	<b>1130</b>	<b>0.11</b>	<b>7.55</b>	<b>903</b>	<b>893</b>	<b>186</b>	<b>259</b>	<b>483</b>	<b>10</b>	<b>61</b>	<b>25</b>	<b>156</b>	51.45
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>33</b>	<b>22</b>	<b>112</b>	<b>776</b>	<b>0.51</b>	<b>0.31</b>	<b>1130</b>	<b>0.11</b>	<b>7.55</b>	<b>903</b>	<b>893</b>	<b>186</b>	<b>259</b>	<b>483</b>	<b>10</b>	<b>61</b>	<b>25</b>	<b>156</b>	

**Четверг, 2 неделя, Завтрак**

54-9з	Салат из белокочан	100	1.4	10	6	121	0.04	0.04	402.7	0	28.86	146	267	39.2	19	31.3	0.9	16	0.3	18	2.92
54-1г	Макароны отварны	180	6.4	5.9	39	236	0.08	0.03	22.03	0.11	0	179	64.6	127	8.6	48.8	0.9	25	0.1	14	5.91
54-25м	Курица тушенная с м	100	14	5.8	4.4	126	0.05	0.06	286.3	0.02	1.31	249	209	34.9	55	112	1	35	12	95	24.27
54-23гн	Кофейный напиток	200	3.9	2.9	11	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	39	184	148	31	107	1.1	9	1.8	20	13.31
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	20	93.8	0.04	0.01	0	0	0	200	37.2	8	5.6	26	0.4	1.3	2.4	5.8	2.52
Пром.	Хлеб ржано-пшенич	40	2.6	0.5	16	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162	94	11.6	19	60	1.6	1.8	2.2	9.6	2.52
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>97</b>	<b>742</b>	<b>0.31</b>	<b>0.3</b>	<b>724.4</b>	<b>0.13</b>	<b>30.69</b>	<b>974</b>	<b>855</b>	<b>369</b>	<b>137</b>	<b>385</b>	<b>5.9</b>	<b>88</b>	<b>19</b>	<b>163</b>	51.45
<b>Итого за день</b>		<b>660</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>97</b>	<b>742</b>	<b>0.31</b>	<b>0.3</b>	<b>724.4</b>	<b>0.13</b>	<b>30.69</b>	<b>974</b>	<b>855</b>	<b>369</b>	<b>137</b>	<b>385</b>	<b>5.9</b>	<b>88</b>	<b>19</b>	<b>163</b>	

**Пятница, 2 неделя, Завтрак**

54-13з	Салат из свеклы отв	100	1.3	4.5	7.6	76.1	0.01	0.03	1.14	0	3.8	131	227	32	18	35.8	1.2	20	0.6	19	4.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26	186	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	216	833	52.7	38	113	1.4	38	1	57	8.3
54-27м	Капуста тушенная с м	100	8.4	4.1	5.2	91.5	0.04	0.05	24.75	0	17.01	141	319	43.9	37	74	0.9	21	6.3	50	26.28
54-4гн	Чай с молоком и са	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	20	81.4	103	9.9	46.3	0.8	4.5	0.9	10	6.27
Пром.	Хлеб ржано-пшенич	50	3.3	0.6	20	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	118	14.5	24	75	2	2.2	2.8	12	3.15
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	25	117	0.06	0.02	0	0	0	250	46.5	10	7	32.5	0.6	1.6	3	7.3	3.15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>700</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>92</b>	<b>619</b>	<b>0.37</b>	<b>0.35</b>	<b>64.52</b>	<b>0.12</b>	<b>34.72</b>	<b>960</b>	<b>1625</b>	<b>257</b>	<b>133</b>	<b>376</b>	<b>6.8</b>	<b>87</b>	<b>15</b>	<b>156</b>	51.45
<b>Итого за день</b>		<b>700</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>92</b>	<b>619</b>	<b>0.37</b>	<b>0.35</b>	<b>64.52</b>	<b>0.12</b>	<b>34.72</b>	<b>960</b>	<b>1625</b>	<b>257</b>	<b>133</b>	<b>376</b>	<b>6.8</b>	<b>87</b>	<b>15</b>	<b>156</b>	

	Мас	Белк	Жиры	Углег	Энерг	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
<b>Средние показател</b>	<b>638</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>98</b>	<b>704</b>	<b>0.37</b>	<b>0.32</b>	<b>0</b>	<b>0.08</b>	<b>27.6</b>	<b>916</b>	<b>0</b>	<b>264</b>	<b>182</b>	<b>433</b>	<b>7</b>	<b>73</b>	<b>26</b>	<b>204</b>
<b>Средние показател</b>	<b>638</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>98</b>	<b>704</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>27.6</b>	<b>916</b>	<b>0</b>	<b>264</b>	<b>182</b>	<b>433</b>	<b>7</b>	<b>73</b>	<b>26</b>	<b>204</b>