

Утверждаю :  
Директор МАОУ «Воздвиженская ООШ»  
/Абдулина Е.В./  
« 3 » марта 2025 г.



**ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ 5 - 9 КЛАССОВ  
(12 - 18 лет)  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Организация: МАОУ "Воздвиженская ООШ"

Название меню: Весенне-летнее 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: 03.03.2025 - 26.05.2025

№ рецептуры	Название блюда					Энергетическая	
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ценность ккал	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
Салат из белокочанной капусты с морковью и							
54-9з	яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9	6.96
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	36.89
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3.15
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	3.15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>35.9</b>	<b>19.2</b>	<b>90</b>	<b>677.3</b>	51.45
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>35.9</b>	<b>19.2</b>	<b>90</b>	<b>677.3</b>	
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	5.79
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	21.96
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	17.71
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3.15
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	2.84
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>35.8</b>	<b>14.9</b>	<b>110.6</b>	<b>719.8</b>	51.45
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>35.8</b>	<b>14.9</b>	<b>110.6</b>	<b>719.8</b>	
<b>Среда, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	7.78

54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	24.37
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	13.31
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	3.15
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	2.84
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>37</b>	<b>10.3</b>	<b>78.7</b>	<b>554.7</b>	51.45
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>37</b>	<b>10.3</b>	<b>78.7</b>	<b>554.7</b>	

#### Четверг, 1 неделя

##### Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	8.34
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	24.27
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	6.27
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	1.26
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	2.18
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	4.17
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>34.2</b>	<b>16.8</b>	<b>115.1</b>	<b>748.3</b>	<b>51.45</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>34.2</b>	<b>16.8</b>	<b>115.1</b>	<b>748.3</b>	

#### Пятница, 1 неделя

##### Завтрак

	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5	5.91
54-6з							
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	8.3
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8	23.23
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	7.71
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	6.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>43.5</b>	<b>19.9</b>	<b>91.1</b>	<b>717.9</b>	51.45
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>43.5</b>	<b>19.9</b>	<b>91.1</b>	<b>717.9</b>	

#### Понедельник, 2 неделя

##### Завтрак

54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	23.42
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3.15

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	3.15
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	11.73
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>30.6</b>	<b>8.7</b>	<b>103.1</b>	<b>613.4</b>	<b>51.45</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>30.6</b>	<b>8.7</b>	<b>103.1</b>	<b>613.4</b>	

#### Вторник, 2 неделя

##### Завтрак

Салат из белокочанной капусты с морковью и

54-9з	яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9	6.96
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	31.11
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	7.71
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211	5.67
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>40.1</b>	<b>22.4</b>	<b>96</b>	<b>746.9</b>	<b>51.45</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>40.1</b>	<b>22.4</b>	<b>96</b>	<b>746.9</b>	

#### Среда, 2 неделя

##### Завтрак

54-11з	Салат из моркови и яблок	90	0.8	9.2	6.4	111.4	7.78
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	190	10.4	8	45.5	296	8.34
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9	24.31
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	5.35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	2.52
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	3.15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>33</b>	<b>21.6</b>	<b>112</b>	<b>775.5</b>	<b>51.45</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>33</b>	<b>21.6</b>	<b>112</b>	<b>775.5</b>	

#### Четверг, 2 неделя

##### Завтрак

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9	2.92
54-1г	Макаронные отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	5.91
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	24.27
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	13.31
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	2.52
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	2.52

<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>31.6</b>	<b>25.5</b>	<b>100.1</b>	<b>756.5</b>	51.45
<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>31.6</b>	<b>25.5</b>	<b>100.1</b>	<b>756.5</b>	

**Пятница, 2 неделя**

**Завтрак**

Салат из белокочанной капусты с помидорами и

54-6з	огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98	4.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	8.3
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8.4	4.1	5.2	91.5	26.28
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	6.27
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	3.15
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3.15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>23</b>	<b>22.1</b>	<b>87.5</b>	<b>641.2</b>	51.45
<b>Итого за день</b>		<b>680</b>	<b>23</b>	<b>22.1</b>	<b>87.5</b>	<b>641.2</b>	

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г	г	г	ккал

<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>627.5</b>	<b>34.47</b>	<b>18.14</b>	<b>98.42</b>	<b>695.15</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>627.5</b>	<b>34.5</b>	<b>18.1</b>	<b>98.4</b>	<b>695.2</b>









<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>
<b>мг</b>	<b>мкг рет.эк</b>	<b>мкг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>
<b>0.32</b>	<b>270</b>	<b>0.11</b>	<b>25.44</b>	<b>908.88</b>	<b>360</b>	<b>258.79</b>	<b>178.43</b>	<b>433.27</b>	<b>7.1</b>	<b>68.69</b>	<b>26.36</b>
<b>0.3</b>	<b>270</b>	<b>0.1</b>	<b>25.4</b>	<b>908.9</b>	<b>360</b>	<b>258.8</b>	<b>178.4</b>	<b>433.3</b>	<b>7.1</b>	<b>68.7</b>	<b>26.4</b>







**F**

**МКГ**

**190.2**

**190.2**