



Утверждаю:
Директор МАОУ «Воздвиженская ООШ»
Абаф /Абдулина Е.В./
« 1 » *сентября* 2023 г.

Осенне - зимнее меню
горячих завтраков для 5-9 классов
(12-18 лет)
на 2023 - 2024 учебный год

Организация: МАОУ "Воздвиженская ООШ"
 Название меню: Осенне-зимнее меню горячих завтраков для 5-9 классов на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 29.02.2024

№ рецепта	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углевы	Энергет	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	Цена
		г	г																			
Понедельник, 1 неделя																						
Завтрак																						
54-13	Сыр твердых сорто	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,1	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,5	0	6,94	
54-10з	Салат из капусты с	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	41	0,3	14	116	162	23	14	52	1	18	3,9	16	4,09	
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,4	291	383	75	108	234	2	40	28	169	20	
54-1хн	Компот из смеси су	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0	0,05	0,17	108	2,1	4,3	0,1	0	0	0	5,02	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0	399	74,4	16	11	52	0,9	2,6	4,8	12	5,4	
	Итого за Завтрак	590	38,9	18	95,2	702,2	0,23	0,22	229	0,4	16	887	629	311	139	392	4,1	61	38	197	41,45	
	Итого за День	590	38,9	18	95,2	702,2	0,23	0,22	229	0,4	16	887	629	311	139	392	4,1	61	38	197	41,45	
Вторник, 1 неделя																						
Завтрак																						
54-1г	Макаронны отварны	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24	0,1	0	199	71,7	141	9,6	54	1	28	0,1	16	9,1	
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,7	0	0,5	158	172	25	48	108	1	13	14	77	10,91	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17	0	0,7	50	220	168	34	130	1,1	12	2,3	38	16,04	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0	349	74,4	16	11	52	0,9	2,6	4,8	12	5,4	
	Итого за Завтрак	555	32,2	14	106	676,8	0,26	0,26	46	0,1	11	756	538	350	103	344	4	56	21	143	41,45	
	Итого за День	555	32,2	14	106	676,8	0,26	0,26	46	0,1	11	756	538	350	103	344	4	56	21	143	41,45	
Среда, 1 неделя																						
Завтрак																						
54-11з	Салат из моркови и	100	0,9	10	7,1	123,8	0,05	0,05	#####	0	6,1	150	205	23	26	37	1,1	17	0,2	36	3,15	
54-28м	Жаркое по-домаш	200	24,8	6,2	17,6	225,6	0,15	0,12	33	0,1	10	287	792	25	101	216	2,3	44	21	167	20	
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13	0	0,5	38,6	184	148	31	107	1,1	9	1,8	20	11,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшени	45	3	0,5	17,8	88	0,08	0,04	0	0	0	183	106	13	21	68	1,8	2	2,5	11	2,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	33	0,6	1,6	3	7,3	3	
	Итого за Завтрак	595	36,4	21	78,3	640,6	0,37	0,36	#####	0,1	17	907	1334	219	186	460	6,8	73	28	241	41,45	
	Итого за День	595	36,4	21	78,3	640,6	0,37	0,36	#####	0,1	17	907	1334	219	186	460	6,8	73	28	241	41,45	
Четверг, 1 неделя																						

54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,4	291	383	75	108	234	2	40	28	169	20
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0	3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0	6,36
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	225	41,9	9	6,3	29	0,5	1,4	2,7	6,5	2,7
	Итого за Завтрак	655	40,1	21	89	702,9	0,47	0,49	670	0,4	25	751	1215	344	168	495	4,2	59	36	192	41,45
	Итого за день	655	40,1	21	89	702,9	0,47	0,49	670	0,4	25	751	1215	344	168	495	4,2	59	36	192	41,45
	Среда, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-11з	Салат из моркови и	100	0,9	10	7,1	123,8	0,05	0,05	1222	0	6,1	150	205	23	26	37	1,1	17	0,2	36	4,15
54-4г	Каша гречневая ра	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,6	0,1	0	199	292	62	160	241	5,4	30	4,7	21	10
54-5м	Котлета из курицы	70	13,4	3	9,4	118	0,05	0,05	4,41	0	0,4	148	160	23	45	101	1	12	13	72	18,68
54-1хн	Компот из смеси су	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0	0,05	0,17	108	2,1	4,3	0,1	0	0	0	5,02
Пром.	Хлеб ржано-пшени	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17	28	90	2,3	2,6	3,3	14	3,6
	Итого за Завтрак	630	29,8	22	108	751,8	0,49	0,31	1266	0,1	6,5	740	799	233	261	474	9,9	61	21	143	41,45
	Итого за день	630	29,8	22	108	751,8	0,49	0,31	1266	0,1	6,5	740	799	233	261	474	9,9	61	21	143	41,45
	Четверг, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-16з	Винегрет с растите.	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121	0	3,8	335	213	20	16	36	0,7	13	0,2	20	3
54-1г	Макаронны отварнь	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,5	0,1	0	199	71,7	141	9,6	54	1	28	0,1	16	9,1
54-25м	Курица тушенная с л	80	11,3	4,6	3,6	101,1	0,04	0,05	229	0	1,1	199	167	28	44	90	0,8	28	9,8	76	17,63
54-20хн	Кисель из апельсита	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	0,01	2,4	0	12	5,27	82,7	67	5,7	14	0,2	1	0,2	8,5	4
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,02	7	0	27	8,4	109	25	7,7	12	0,1	0,2	0,1	105	4,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	33	0,6	1,6	3	7,3	3
	Итого за Завтрак	700	26,7	24	98,2	712,7	0,27	0,19	410	0,2	43	1077	698	378	93	288	3,3	72	15	233	41,45
	Итого за день	700	26,7	24	98,2	712,7	0,27	0,19	410	0,2	43	1077	698	378	93	288	3,3	72	15	233	41,45
	Пятница, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-28м	Жаркое по-домаш	200	24,8	6,2	17,6	225,6	0,15	0,12	32,7	0,1	10	287	792	25	101	216	2,3	44	21	167	20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0	0,68	20,8	66	3,8	7,2	0,7	0	0	0	2,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0	499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	15	6
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	9,85
Пром.	Хлеб ржано-пшени	100	6,6	1,2	39,6	195,6	0,17	0,08	0	0	0	406	235	29	47	150	3,9	4,4	5,5	24	3
	Итого за Завтрак	700	40,7	8,7	134	776,9	0,47	0,29	53	0,1	20	1224	1489	148	208	466	8,6	51	33	208	41,45
	Итого за день	700	40,7	8,7	134	776,9	0,47	0,29	53	0,1	20	1224	1489	148	208	466	8,6	51	33	208	41,45

