

Утверждаю:

Директор школы \_\_\_\_\_ Л.С. Воскобоева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## **Меню**

**приготавливаемых блюд**

**для организации питания учащихся**

**возрастной категории 12 – 18 лет**

**МКОУ «Мансуровская основная общеобразовательная школа»**

**Советского района Курской области**

**на 2024 – 2025 учебный год**

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	белки	жиры	углеводы	калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>1-Й ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,28	5,42	28,66	184,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
пром	Печенье земляничное	55				
пром	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>				
<b>ОБЕД</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м	Гуляш из курицы	80	13,59	13,21	3,11	185,6
пром	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
пром	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
пром	Фрукт (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	57,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>				
<b>2-Й ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54 -3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,6
54-9в	Булочка Школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
пром	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
пром	Фрукт (банан)	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>				
<b>ОБЕД</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,78	14,9	110,9
54-5м	Котлета мясная	75	14,3	3,24	10,02	126,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
пром	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>815</b>				
<b>3-Й ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-27к	Каша ж молочная манная с изюмом	210	8,4	10,8	44,5	308,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86
пром	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
пром	Фрукт (мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5

	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>				
<b>ОБЕД</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-21м	Курица отварная	80	25,5	2,0	0,9	123,8
54-24хн	Кисель из ягод (смородина)	200	0,3	1,1	11,9	58,9
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
пром	Вафли Боярушка	38				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>808</b>				
<b>4-Й ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	21,97	22,02	13,34	339,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
пром	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>				
<b>ОБЕД</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99,0
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
пром	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
пром	Фрукт (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	57,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>				
<b>5-Й ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-6т	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
пром	Фрукт (банан)	150	2,3	0	33,6	143,4
пром	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>				
<b>ОБЕД</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
	Котлета Школьная	80	12,44	9,24	12,56	183,0
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	19,78	81
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
пром	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>				

<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>						
<b>1-Й ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-7к	Каша вязкая молочная пшениная с изюмом	210	5,0	6,9	23,9	178,0
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0,0	7,4	30,9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
пром	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
пром	Печенье	50				
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>				
<b>ОБЕД</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-13г	Фасоль отварная	150	14,5	1,9	31,3	194,9
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9
пром	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
пром	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
пром	Фрукт (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	57,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>				
<b>2-Й ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54 -3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,6
54-9в	Булочка Школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
пром	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
пром	Фрукт (банан)	150	2,3	0	33,6	143,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>				
<b>ОБЕД</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,78	14,9	110,9
54-12м	Плов с курицей	200				
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
пром	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>				
<b>3-Й ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-16к	Каша «Дружба»	200	5,0	6,9	23,9	178
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86
пром	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
пром	Фрукт (мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>				
<b>ОБЕД</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202

54-21м	Курица отварная	80	25,5	2,0	0,9	123,8
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
пром	Вафли Боярушка	38				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>808</b>				
<b>4-Й ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
пром	Пельмени-Бульмени	200				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
пром	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>				
<b>ОБЕД</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99,0
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
пром	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
пром	Печенье	50				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>				
<b>5-Й ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-6т	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
пром	Фрукт (банан)	150	2,3	0	33,6	143,4
пром	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>				
<b>ОБЕД</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
	Котлета Школьная	80	12,44	9,24	12,56	183,0
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	19,78	81
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
пром	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>				