

# МОБУ «Екатериновская ООШ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Дешина И.Н.

Приказ № 78.2 от 26.02.2024г

Примерное двухнедельное меню  
для учащихся 12-18 лет  
весенне-летний период

2023-2024 уч год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	230	9.6	11.6	43.3	316.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25.3</b>	<b>28.8</b>	<b>100.7</b>	<b>762.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>25.3</b>	<b>28.8</b>	<b>100.7</b>	<b>762.7</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>35.8</b>	<b>19.8</b>	<b>100.2</b>	<b>721.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>35.8</b>	<b>19.8</b>	<b>100.2</b>	<b>721.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>43.8</b>	<b>14.6</b>	<b>100.1</b>	<b>706.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>43.8</b>	<b>14.6</b>	<b>100.1</b>	<b>706.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	100	3.6	7.4	9.6	119.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>26.6</b>	<b>22.7</b>	<b>81.7</b>	<b>636.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>26.6</b>	<b>22.7</b>	<b>81.7</b>	<b>636.6</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>29.2</b>	<b>26.6</b>	<b>103</b>	<b>768.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>29.2</b>	<b>26.6</b>	<b>103</b>	<b>768.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>25</b>	<b>26.6</b>	<b>94</b>	<b>714.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>25</b>	<b>26.6</b>	<b>94</b>	<b>714.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-5м	Котлета из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.3
54-3соус	Соус красный основной	70	2.3	1.7	6.2	49.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>27.6</b>	<b>18.1</b>	<b>103.5</b>	<b>686.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>27.6</b>	<b>18.1</b>	<b>103.5</b>	<b>686.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>40.1</b>	<b>10.5</b>	<b>99.5</b>	<b>652.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>40.1</b>	<b>10.5</b>	<b>99.5</b>	<b>652.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>26.2</b>	<b>23.2</b>	<b>91.5</b>	<b>679.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>26.2</b>	<b>23.2</b>	<b>91.5</b>	<b>679.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>31.5</b>	<b>31.4</b>	<b>90.3</b>	<b>770.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>31.5</b>	<b>31.4</b>	<b>90.3</b>	<b>770.3</b>