

# Основное 10-дневное меню для обучающихся 5-9 классов МБОУ "ООШ с.Караганка" Новоорского района Оренбургской области

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                 | Масса      | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Эн. ценность |
|-------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|             |                                | г.         | г.          | г.          | г.           | ккал         |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>    |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-3з       | Помидор в нарезке              | 100        | 1.1         | 0.2         | 3.8          | 21.4         |
| 54-2г       | Макароны отварные с овощами    | 200        | 6.3         | 8.3         | 35.4         | 241          |
| 54-25м      | Курица тушеная с морковью      | 100        | 14.1        | 5.8         | 4.4          | 126.4        |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов    | 200        | 0.5         | 0           | 19.8         | 81           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                 | 70         | 5.3         | 0.6         | 34.4         | 164.1        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>670</b> | <b>27.3</b> | <b>14.9</b> | <b>97.8</b>  | <b>633.9</b> |
|             | <b>Итого за день</b>           | <b>670</b> | <b>27.3</b> | <b>14.9</b> | <b>97.8</b>  | <b>633.9</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>        |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)     | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1         |
| 54-27к      | Каша жидкая молочная манная    | 250        | 6.7         | 7.2         | 31.6         | 217.8        |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком     | 200        | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86           |
| Пром.       | Апельсин                       | 150        | 1.4         | 0.3         | 12.2         | 56.7         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                 | 70         | 5.3         | 0.6         | 34.4         | 164.1        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>680</b> | <b>17.4</b> | <b>18.3</b> | <b>89.5</b>  | <b>590.7</b> |
|             | <b>Итого за день</b>           | <b>680</b> | <b>17.4</b> | <b>18.3</b> | <b>89.5</b>  | <b>590.7</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>          |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-20к      | Каша жидкая молочная гречневая | 250        | 8.9         | 7.2         | 33.4         | 234.2        |
| 54-4гн      | Чай с молоком и сахаром        | 200        | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9         |
| Пром.       | Банан                          | 100        | 1.5         | 0.5         | 21           | 94.5         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                 | 70         | 5.3         | 0.6         | 34.4         | 164.1        |
| Пром.       | Повидло яблочное               | 20         | 0.1         | 0           | 13           | 52.3         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>640</b> | <b>17.4</b> | <b>9.4</b>  | <b>110.4</b> | <b>596</b>   |
|             | <b>Итого за день</b>           | <b>640</b> | <b>17.4</b> | <b>9.4</b>  | <b>110.4</b> | <b>596</b>   |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>        |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-6к       | Каша вязкая молочная пшенная   | 200        | 8.3         | 10.1        | 37.6         | 274.9        |
| 54-1г       | Запеканка из творога           | 100        | 19.8        | 7.1         | 14.8         | 202.5        |
| 54-21гн     | Какао с молоком                | 200        | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                 | 60         | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>560</b> | <b>37.4</b> | <b>21.2</b> | <b>94.4</b>  | <b>718.4</b> |
|             | <b>Итого за день</b>           | <b>560</b> | <b>37.4</b> | <b>21.2</b> | <b>94.4</b>  | <b>718.4</b> |
|             | <b>Неделя 1 Пятница</b>        |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке   | 30         | 7           | 8.9         | 0            | 107.5        |
| 54-21к      | Каша вязкая молочная ячневая   | 200        | 7.2         | 9.3         | 34.1         | 249          |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром        | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9         |
| Пром.       | Мандарин                       | 150        | 1.2         | 0.3         | 11.3         | 52.5         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                 | 70         | 5.3         | 0.6         | 34.4         | 164.1        |

|          |                              |            |             |             |              |              |
|----------|------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|          | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>650</b> | <b>20.9</b> | <b>19.2</b> | <b>86.4</b>  | <b>601</b>   |
|          | <b>Итого за день</b>         | <b>650</b> | <b>20.9</b> | <b>19.2</b> | <b>86.4</b>  | <b>601</b>   |
|          | <b>Неделя 2 Понедельник</b>  |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |              |              |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)   | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1         |
| 54-1г    | Макароны отварные            | 200        | 7.1         | 6.6         | 43.7         | 262.4        |
| 54-16м   | Тефтели из говядины с рисом  | 80         | 11.6        | 11.7        | 6.5          | 177.5        |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком   | 200        | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86           |
| Пром.    | Хлеб пшеничный               | 70         | 5.3         | 0.6         | 34.4         | 164.1        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>560</b> | <b>28</b>   | <b>29.1</b> | <b>95.9</b>  | <b>756.1</b> |
|          | <b>Итого за день</b>         | <b>560</b> | <b>28</b>   | <b>29.1</b> | <b>95.9</b>  | <b>756.1</b> |
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>      |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |              |              |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке | 30         | 7           | 8.9         | 0            | 107.5        |
| 54-26к   | Каша жидкая молочная рисовая | 250        | 5.7         | 7.2         | 30.3         | 209          |
| 54-3гн   | Чай с лимоном и сахаром      | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9         |
| Пром.    | Яблоко                       | 150        | 0.6         | 0.6         | 14.7         | 66.6         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный               | 70         | 5.3         | 0.6         | 34.4         | 164.1        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>700</b> | <b>18.8</b> | <b>17.4</b> | <b>86</b>    | <b>575.1</b> |
|          | <b>Итого за день</b>         | <b>700</b> | <b>18.8</b> | <b>17.4</b> | <b>86</b>    | <b>575.1</b> |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>        |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |              |              |
| 54-28з   | Свекла отварная дольками     | 80         | 1.2         | 0.1         | 7            | 33.6         |
| 54-11г   | Картофельное пюре            | 250        | 5.1         | 8.8         | 33           | 232.3        |
| 54-25м   | Курица тушеная с морковью    | 100        | 14.1        | 5.8         | 4.4          | 126.4        |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                | 200        | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный               | 70         | 5.3         | 0.6         | 34.4         | 164.1        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>700</b> | <b>25.9</b> | <b>15.3</b> | <b>85.2</b>  | <b>583.2</b> |
|          | <b>Итого за день</b>         | <b>700</b> | <b>25.9</b> | <b>15.3</b> | <b>85.2</b>  | <b>583.2</b> |
|          | <b>Неделя 2 Четверг</b>      |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |              |              |
| 54-2з    | Огурец в нарезке             | 100        | 0.8         | 0.1         | 2.5          | 14.1         |
| 54-10г   | Картофель отварной в молоке  | 250        | 7.5         | 9.2         | 44.2         | 289.4        |
| 54-16м   | Тефтели из говядины с рисом  | 70         | 10.1        | 10.2        | 5.7          | 155.3        |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный    | 20         | 0.7         | 1.5         | 1.9          | 23.8         |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком   | 200        | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86           |
| Пром.    | Хлеб пшеничный               | 60         | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>700</b> | <b>27.6</b> | <b>24.4</b> | <b>95</b>    | <b>709.2</b> |
|          | <b>Итого за день</b>         | <b>700</b> | <b>27.6</b> | <b>24.4</b> | <b>95</b>    | <b>709.2</b> |
|          | <b>Неделя 2 Пятница</b>      |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |              |              |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)   | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1         |
| 54-12м   | Плов с курицей               | 250        | 34          | 10.1        | 41.5         | 393.3        |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром      | 200        | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный               | 70         | 5.3         | 0.6         | 34.4         | 164.1        |
| Пром.    | Банан                        | 100        | 1.5         | 0.5         | 21           | 94.5         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>630</b> | <b>42.5</b> | <b>19.6</b> | <b>105.6</b> | <b>768.9</b> |
|          | <b>Итого за день</b>         | <b>630</b> | <b>42.5</b> | <b>19.6</b> | <b>105.6</b> | <b>768.9</b> |

## Средние показатели за период

| Прием пищи                 | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|----------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| Завтрак                    | 649   | 26.3  | 18.9 | 94.6     | 653.3        |
| Среднее значение за период | 649   | 26.3  | 18.9 | 94.6     | 653.3        |