

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОАУ «Григорьевская СОШ»

Соль-Илецкого городского округа

Оренбургской области

В.М. Бражникова



Примерное 12- дневное меню
Для обучающихся МОАУ «Григорьевская СОШ»
на 2023 -2024 учебный год
Для организации питания детей 12-18 лет
в весенне-летний период

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины				Минералы						
			Белки	Жиры	У тлев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо			
ЗАВТРАК																
54-7с	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2	2,4	14,64	190,4	0,02	0,6	0	0,27	1,88	12,2	0,28			
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,73	0	0,34	16,9	7,2	0,9			
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
	Итого:	530	6,72	7,28	46,71	279,2	0,065	6,31	52,77	0,84	70,2	34,5	2,39			

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
54-25м	КУРИЦА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	21,68	24,21	6,74	331,53	0,018	7,5	0,04	0,2	4,2	6,0	0,27
54-21г	ГОРОШНИЦА	200	10,9	8,7	57,07	349,6	0,12	0	33,3	0	66,7	90,7	7,3
54-35хн	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0	0	8,7	1,9	0
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
	Итого:	570	38,06	34,59	118,04	930,32	0,218	8,24	33,4	0,97	93,7	115,4	8,99

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ рец.	Наименование блюд	Выход			Энергетическая ценность			Витамины			Минералы		
		Белки	Жиры	У тлев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо	
	ЗАВТРАК												
54-11с	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА РИСОВАЯ)	250	2,3	5,6	14,8	118,6	0,025	5,5	52,75	0,1	40,5	19,5	0,95
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,73	0	0,34	16,9	7,2	0,9
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
	Итого:	530	6,72	7,28	46,71	279,2	0,065	6,31	52,77	0,84	70,2	34,5	2,39

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
54-16к	КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	250	6,4	13,6	31,2	270,75	0,04	0,4	42,6	2,7	170	37,5	1,625
54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,3	0	0,05	14,1	6,4	0,8
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
	Итого:	530	10,72	15,28	62,81	430,15	0,08	0,78	42,62	3,15	196,9	51,7	2,965

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы										
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо						
	ЗАВТРАК																		
54-4г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,55	7,8	42,65	495,8	0,02	17,1	0,24	2,7	21,5	11,1	0,55						
54-25м	КУРИЦА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	21,68	24,21	6,74	331,53	0,018	7,5	0,04	0,2	4,2	6,0	0,27						
54-20хн	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	1,36	0	29,02	116,19	0,04	0,66	0,04	0,37	10,0	10,9	0,88						
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27						
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27						
	Итого:	570	33,55	33,69	81	986,73	0,078	24,98	0,3	3,35	52,6	31,3	2,16						

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ СУББОТА

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность					Витамины			Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
54-12г	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	7,55	7,8	42,65	495,8	0,02	17,1	0,24	2,7	21,5	11,1	0,55
54-5м	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	21,68	24,21	6,74	331,53	0,018	7,5	0,04	0,2	4,2	6,0	0,27
54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,3	0	0,05	14,1	6,4	0,8
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
	Итого:	570	33,55	33,69	81	986,73	0,078	24,98	0,3	3,35	52,6	31,3	2,16

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 12-18 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ ред.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
54-25с	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	4,7	4,63	19,32	187,0	0,084	6,6	0	0,2	12,2	19,6	0,76
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,73	0	0,34	16,9	7,2	0,9
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
	Итого:	530	9,12	6,31	51,23	347,6	0,124	7,41	0,02	0,94	41,9	34,6	2,2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория 12-18 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
54-12м	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	250	37,2	44,33	41,05	747,09	0	2,8	0	0,01	6,25	2,34	0,29
54-35хн	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0	0	8,7	1,9	0
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
	Итого:	530	41,92	46,01	88,96	973,29	0,04	2,88	0,02	0,41	27,75	12,04	0,83

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория 12-18 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
54-2с	БОРЩ СКАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	2,4	14,64	190,4	0,02	0,6	0	0,27	1,88	12,2	0,28
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,73	0	0,34	16,9	7,2	0,9
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
	Итого:	530	6,42	4,08	46,55	351	0,06	1,41	0,02	1,01	31,58	27,2	1,72

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория 12-18 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
54-25к	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	6,24	8,07	39,4	256,25	0,02	17,1	0,24	2,7	21,5	11,1	0,55
54-2Гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,3	0	0,05	14,1	6,4	0,8
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
	Итого:	530	10,56	9,75	71,01	415,65	0,06	17,48	0,26	3,15	48,4	25,3	1,89

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория 12-18 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,7	7,2	46,7	276,9	0	0	33,3	0,4	89,3	12	0,9
54-25м	КУРИЦА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	21,68	24,21	6,74	331,53	0,018	7,5	0,04	0,2	4,2	6,0	0,27
54-20хн	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	1,36	0	29,02	116,19	0,04	0,66	0,04	0,37	10,0	10,9	0,88
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
	Итого:	570	33,86	33,09	107,67	857,62	0,098	8,24	33,4	1,37	116,3	36,7	2,59

Сезон: осенне-летний
Возрастная категория 12-18 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ СУББОТА

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Е	Кальций	Магний	Железо			
	ЗАВТРАК												
54-5м	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	21,68	24,21	6,74	331,53	0,018	7,5	0,04	0,2	4,2	6,0	0,27
54-5г	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,9	7,9	44,8	273,7	0,02	0	18,8	0,2	31	64	2,3
54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,3	0	0,05	14,1	6,4	0,8
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
	Итого:	570	31,9	33,79	83,15	764,63	0,078	7,88	18,86	0,85	62,1	84,2	3,91