



Директор МБОУ «Буртинская СОШ»  
О.И.Елеупова  
Приказ № 30 от 28.02.2024г.

Примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-11 классов

МБОУ «Буртинская СОШ» Беляевского района в 2023 – 2024 уч.году

сезон весна-лето

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>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20.7</b>	<b>17.1</b>	<b>79.1</b>	<b>552.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>20.7</b>	<b>17.1</b>	<b>79.1</b>	<b>552.6</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>31.6</b>	<b>18.4</b>	<b>105.3</b>	<b>712.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>705</b>	<b>31.6</b>	<b>18.4</b>	<b>105.3</b>	<b>712.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	260	35.4	10.5	43.2	409
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>41.8</b>	<b>11.4</b>	<b>102.5</b>	<b>680.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>41.8</b>	<b>11.4</b>	<b>102.5</b>	<b>680.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28.2</b>	<b>26</b>	<b>100.2</b>	<b>747.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>28.2</b>	<b>26</b>	<b>100.2</b>	<b>747.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>28.3</b>	<b>21.9</b>	<b>99.3</b>	<b>706.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>28.3</b>	<b>21.9</b>	<b>99.3</b>	<b>706.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.5</b>	<b>19.1</b>	<b>93.6</b>	<b>631.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>21.5</b>	<b>19.1</b>	<b>93.6</b>	<b>631.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4

54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>30.9</b>	<b>26.9</b>	<b>96.3</b>	<b>750.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>30.9</b>	<b>26.9</b>	<b>96.3</b>	<b>750.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>30.2</b>	<b>15</b>	<b>103.7</b>	<b>670</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>30.2</b>	<b>15</b>	<b>103.7</b>	<b>670</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28.2</b>	<b>23.3</b>	<b>84.8</b>	<b>659.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>28.2</b>	<b>23.3</b>	<b>84.8</b>	<b>659.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20.1</b>	<b>14.1</b>	<b>85.5</b>	<b>550</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>20.1</b>	<b>14.1</b>	<b>85.5</b>	<b>550</b>

