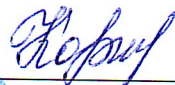


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Баскаковская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

и.о. директора  /Коршунова Е.П./
приказ № 473-ог от 29.08.2023



Десятидневное меню
для обучающихся 12+ лет
на 2023-2024 уч.г

2023 г

Название меню: Единое двухнедельное цикличное меню (вариант № 2)

Возрастная категория: 12+ лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич еская ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 нед.

(1 день) Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		460	21,5	30,4	37,7	493,2

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		830	30,3	18,2	108,9	720,8

Итого за день 1390 52,6 48,8 150,1 1249

Вторник, 1 нед.(2день)Завтрак

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
-------------	------------------------------	-----	-----	-----	------	-------

54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		450	14,3	12,2	53,7	381,7

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	37,5	40	77	816,9
Итого за день		1380	53,8	52,9	158	1321,5

Среда, 1 нед.(3 день)

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		460	6,8	10,2	53,9	334

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		770	32,7	34,5	85,5	781,6
Итого за день		1320	68,4	46,9	140,4	1254,9

Четверг, 1 нед.(4 день)

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		460	9,4	15,8	50,5	380,6

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		760	34,2	29,6	92,6	772
Итого за день		1250	44,1	48,2	162,4	1256,3

Пятница, 1 нед.(5 день)

Завтрак

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		470	19,3	26,4	31,5	440,1

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	33,7	24,6	105,3	776,8
Итого за день		1285	53,1	51	154,8	1289,3

**Понедельник,
2 нед.(бдень)
Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		450	12,9	18,9	27,8	332,3

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		720	37	21,7	101,3	747,6
Итого за день		1220	50,3	40,7	169	1241,6

Вторник, 2 нед.(7 день)

Завтрак

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	21	19,1	69,2	531,6

Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пастила	30	0,2	0	24	96,6
Итого за обед		800	27,6	22,9	110,7	757,4
Итого за день		1300	48,6	42	179,9	1289

Среда, 2 нед.(8 день)

Завтрак

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		440	7	5,9	71,1	365,6

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		780	30,3	26,1	102,3	763,9
Итого за день		1310	54,5	35,9	185,4	1281,3

Четверг, 2 нед.(9 день)

Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		440	20,4	22,5	33,4	417,2

Обед

54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9