

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Красногвардейская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Российской Федерации Марченко Антона Александровича»
Бузулукского района Оренбургской области

Утверждаю:
Директор МОБУ «Красногвардейская СОШ имени
Марченко А.А.» _____ О.В. Пачина
«30» Августа 2023 г.

**10-дневное меню
на 2023-2024 учебный год
для детей от 12 лет до 18 лет**

№ рецептуры1	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша вязкая жидкая пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	430	11,5	10,4	63,7	395,5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-3соус	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	415	7,4	6,5	49	284,7
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	150	20,4	6,07	24,9	235,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	380	23,55	6,51	54,53	371,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-23м	Биточек из курицы	35	7,2	1,6	5,05	63,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	0,6	32,7	157,2
54-3соус	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	450	16,8	3,4	66,95	365,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-23м	Биточек из курицы	35	7,2	1,6	5,05	63,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3соус	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	450	19,7	9,1	70,15	442,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	0,6	32,7	157,2
54-3соус	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	415	9,6	1,8	61,9	302,5
	Вторник, 2 неделя					

	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	150	20,4	6,07	24,9	235,9
	Кисель	200	0,03	0	37,73	148,77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	380	23,43	6,37	82,33	478,47
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3соус	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	415	12,5	7,5	65,1	379
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	0,6	32,7	157,2
54-3соус	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	415	9,55	1,94	65,43	317,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	150	20,4	6,07	24,9	235,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	380	23,6	6,37	51	356,5
Средние показатели за Завтрак		413	15,8	5,99	63	369,3