

Утверждаю:
 Директор МБОУ Нижнененинская СОШ
 /Е. С. Зырянова/



**Примерное десятидневное меню завтраков МБОУ Нижнененинская СОШ
 на 2024 – 2025 учебный год для возрастных групп с 12-18 лет.
 Сезон осенне-зимне-весенний**

Руководство: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. Пособие. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Новосибирск 2022 г.

№	Наименование блюда	Выход блюда с 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	Энергетическая ценность
1 день Завтрак						
54-28з	Овощи отварные в нарезку	100	0,85	3,60	4,90	55,68
54-4г	Каша гречневая	200	5,76	1,44	30,78	162
54-4м	Котлета из говядины	100	11,1	17,5	7,2	131
54-3соус	Соус томатный	10	0,26	0,96	0,94	14
54-2гн	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	79,6
736	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Итого		26,7	32,25	88,43	643,40
2 день Завтрак						
54-28з	Овощи отварные в нарезку	100	0,85	3,60	4,90	55,68
54-12м	Плов с курицей	220	12,54	19,22	33,66	361,24
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	3,1	21	118
736	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Итого		27,4	31,02	93,76	752,92
3 день Завтрак						
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,8	7,5	6,3	145,9
310	Картофель отварной	200	4,00	5,6	31,4	192,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	79,6

736	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
53-19з	Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Итого	540	23,00	22,25	79,93	610,00
4 день Завтрак						
54-28з	Овощи отварные в нарезку	100	0,7	3,20	4,4	50,08
54-5г	Каша перловая(рассыпчатая)	200	5,76	1,44	30,78	162
54-8м	Тефтели из говядины	80	7,84	7,2	8,08	126,8
54-3соус	Соус томатный	10	0,26	0,96	0,94	14
648	Кисель из плодового концентрата	200	1,00	0,00	20,20	84,80
736	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Итого		29,15	22,51	87,81	679,67
5 день Завтрак						
54-28з	Овощи отварные в нарезку	100	0,7	3,20	4,4	50,08
54-1г	Макароны отварные	200	10,44	11,11	38,34	250,6
54-4м	Котлета из говядины	80	8,08	12,48	5,76	104,8
54-3соус	Соус томатный	10	0,26	0,96	0,94	14
54-2гн	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	79,6
736	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Итого		20,14	21,02	85,18	612,58
6 день Завтрак						
54-8г	Капуста тушеная	180	2,52	1,26	8,82	54,72
54-21м	Курица отварная	100	11,1	17,5	7,2	131
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,4	44,6	186
736	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5
54-1з	Сыр(порционно)	10	4,0	4,8	0	60,5
	Итого		16,37	18,91	77,77	549,22
7 день Завтрак						
54-28з	Овощи отварные в нарезку	100	0,7	3,20	4,4	50,08
54-6м	Биточек из говядины	100	11,1	17,5	7,2	131
54-4г	Каша гречневая	200	5,76	1,44	30,78	162

54-3соус	Соус томатный	10	0,26	0,96	0,94	14
54-21гн	Какао с молоком	200	4,8	4,2	18,4	128,4
736	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Итого		22,36	26,84	84,93	588,98
8 день Завтрак						
54-4г	Каша гречневая	200	6	1,4	34	180
54-6г	Рис отварной	180	3,96	0,9	44,82	208,8
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	13,8	7,5	6,3	145,9
	Кондитерские изделия	50	3,64	4,75	36,08	120
54-2гн	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	79,6
736	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Итого		32,37	24,95	71,71	649,67
9 день Завтрак						
54-4г	Овощи отварные в нарезку	100	0,7	3,20	4,4	50,08
54-8м	Тефтели из говядины	100	10,0	11,18	10,1	158,5
54-1г	Макароны отварные	200	10,44	11,11	38,34	250,6
54-3соус	Соус томатный	10	0,26	0,96	0,94	14
648	Кисель из плодового концентрата	200	1,00	0,00	20,20	84,80
736	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Итого		26,09	25,99	108,49	661,48
10 день Завтрак						
54-28з	Овощи отварные в нарезку	100	0,7	3,20	4,4	50,08
54-12м	Плов с курицей	220	12,54	19,22	33,66	361,24
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	3,1	21	118
736	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Итого		21,39	22,82	78,81	596,74