



Приложение № 2

Утверждаю:

Директор школы

Кудашев В.Н.

Приказ от «23» 08 2024 г № 95-09

**Основное меню для детей в возрасте 12 лет и старше (завтраки) в
МБОУ "Куруильская СОШ"**

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без
особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	250	0.3	0.1	8.3	34.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	690	37.4	16.4	73.3	589.5
	Итого за день	690	37.4	16.4	73.3	589.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	70	11.7	11.1	4.7	165.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	550	26	19.6	90.1	640.9
	Итого за день	550	26	19.6	90.1	640.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	250	7.4	8.8	50.8	311.8
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-20хн	Кисель из апельсинов	250	0.5	0.1	17.9	74.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	655	27.2	22.7	114.1	770
	Итого за день	655	27.2	22.7	114.1	770
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-15м	Плов из булгура с курицей	250	24.6	10.9	48.5	390.4

54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	590	36.2	23.4	97.3	744.1
	Итого за день	590	36.2	23.4	97.3	744.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	620	40.1	13.5	72.6	571.7
	Итого за день	620	40.1	13.5	72.6	571.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	590	31	22.5	93	697.9
	Итого за день	590	31	22.5	93	697.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9.1	20.9	217.3
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	250	0.3	0.2	13.8	58.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	19.1	24.6	68.1	569.9
	Итого за день	650	19.1	24.6	68.1	569.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-2хн	Компот из кураги	250	1.2	0.1	19.5	83.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	680	41.7	11.2	102.2	676.9
	Итого за дснь	680	41.7	11.2	102.2	676.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	250	24.1	2.2	56.3	341.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3

54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0.2	0.2	12.4	52
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	680	43.8	10.6	108.1	702.8
	Итого за день	680	43.8	10.6	108.1	702.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	250	7.8	10.3	44.2	301.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-2гн	Чай с сахаром	250	0.2	0.1	8	33.5

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	650	23.7	21.4	91	652.1
	Итого за день	650	23.7	21.4	91	652.1

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3