

«УТВЕРЖДАЮ»  
МБОУ «Аллабердинская СОШ»  
Директор



/ С.Р.Бикинеева



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
2023-2024 учебного года  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ**

**МБОУ «Аллабердинская СОШ»**

**Тюльганского района Оренбургской области**

**Возрастная категория от 12 до 18 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.

Используются продукты обогащенные микронутринтами (кисель «Витошка»)

## осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без  
особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
		а			ы	
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	250	5,7	6,8	27,6	194,3
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21,8	87,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,28	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>9,24</b>	<b>7,28</b>	<b>71,6</b>	<b>389,2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-5м	Котлета из курицы	90	17,19	3,87	12,06	151,74
15	Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания	200	3,6	2,7	11,1	83,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,28	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>31,43</b>	<b>13,65</b>	<b>89,06</b>	<b>605,14</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	180	15,2	23,5	4,2	270,58
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0.2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0.28	9.9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>18,9</b>	<b>23,98</b>	<b>31,6</b>	<b>399,48</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0.2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0.28	9.9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11,2</b>	<b>10.5</b>	<b>67</b>	<b>417,2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	180	35.5	12,8	25,9	361,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0.2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0.28	9.9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>40,9</b>	<b>16,9</b>	<b>58,1</b>	<b>550</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17,19	3,87	12,06	151,74
15	Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания	200	3.6	2.7	11.1	83.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0.2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0.28	9.9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>34,2</b>	<b>14,4</b>	<b>88,5</b>	<b>623,1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0.2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0.28	9.9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>10,3</b>	<b>7,4</b>	<b>64,6</b>	<b>366,1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5,2	21,4

Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0.2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0.28	9.9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>36,3</b>	<b>10,2</b>	<b>67,3</b>	<b>506,2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	255	10.6	12.9	48	350.5
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0.2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0.28	9.9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>14,1</b>	<b>13,3</b>	<b>92</b>	<b>545,4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0.2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0.28	9.9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>22,3</b>	<b>10,9</b>	<b>78</b>	<b>498,9</b>

---

*Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены  
Роспотребнадзора" 5*





