

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ «Краснооктябрьская СОШ»

/Ретунских В.В./



Примерное МЕНЮ  
МБОУ «Краснооктябрьская СОШ»  
Октябрьского района Оренбургской области  
на весенний период  
2024-2025 учебного года  
(с 12 лет и старше)

День: понедельник

Неделя: весеннее

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-143	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
204	Картофель отварной	180	3,4	3,8	26,8	155,1
296	Птица запеченая	100	21,5	28,2	0,1	339,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
484	Кисель из концентрата	200	0	0	21	83,9
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>32,1</b>	<b>39</b>	<b>95,3</b>	<b>860,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>32,1</b>	<b>39</b>	<b>95,3</b>	<b>860,5</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,3	39,4	236,2
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>45,7</b>	<b>17,8</b>	<b>99,2</b>	<b>745,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>45,7</b>	<b>17,8</b>	<b>99,2</b>	<b>745,5</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>26,8</b>	<b>25,3</b>	<b>107,4</b>	<b>764,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>26,8</b>	<b>25,3</b>	<b>107,4</b>	<b>764,8</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83,9
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>27,1</b>	<b>19,6</b>	<b>128,9</b>	<b>800,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>27,1</b>	<b>19,6</b>	<b>128,9</b>	<b>800,3</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,3	39,4	236,2
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>47,3</b>	<b>16,1</b>	<b>102,9</b>	<b>750,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>47,3</b>	<b>16,1</b>	<b>102,9</b>	<b>750,8</b>

День: понедельник

Неделя: весеннее

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
204	Картофель отварной	180	3,4	3,8	26,8	155,1
296	Птица запеченая	100	21,5	28,2	0,1	339,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
484	Кисель из концентрата	200	0	0	21	83,9
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>32,1</b>	<b>39</b>	<b>95,3</b>	<b>860,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>32,1</b>	<b>39</b>	<b>95,3</b>	<b>860,5</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-163	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-12м	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>39,3</b>	<b>19</b>	<b>99,3</b>	<b>725,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>39,3</b>	<b>19</b>	<b>99,3</b>	<b>725,6</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-11р	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
пром	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>32,8</b>	<b>16,1</b>	<b>120,2</b>	<b>756,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>32,8</b>	<b>16,1</b>	<b>120,2</b>	<b>756,3</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>42,1</b>	<b>24,1</b>	<b>105,3</b>	<b>806,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>42,1</b>	<b>24,1</b>	<b>105,3</b>	<b>806,6</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
484	Кисель из концентрата	200	0	0	21	83,9
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>29,1</b>	<b>27,5</b>	<b>95,6</b>	<b>746</b>
	Итого за 10 дней		<b>40,71</b>	<b>39,5</b>	<b>152,8</b>	<b>1102,28</b>
	Итого за 10 дней		<b>14,70%</b>	<b>32,20%</b>	<b>55,40%</b>	

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под