



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор
МБОУ «Октябрьская средняя
общеобразовательная школа»

 И.В. Попова

20 августа 2024 г.

М Е Н Ю

филиала МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» в посёлке Междугорный
Октябрьского района Оренбургской области
на осенне-зимний период 2024 – 2025 учебного года
(старше 12 лет)

Осенне-зимнее

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	560	21,1	17,1	79,2	554,4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16,9	16,2	42,4	383,1
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
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	880	32,4	24,4	123,6	844,1
	Итого за день	1440	53,5	41,5	202,8	1398,5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	610	48,5	15,5	89,6	692,3
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,3	6,8	19,3	248,2
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	880	46,5	21,7	109,7	821,3
	Итого за день	1490	95	37,2	199,3	1513,6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	550	18,3	14,5	95,7	587
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250	5,16	4,5	26,6	264,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	930	32,8	28	126,8	890,9
	Итого за день	1480	51,1	42,5	222,5	1477,9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	610	15,7	10,9	96,7	547,3
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
312	Картофельное пюре	200	4,25	6,36	28,56	244,2
234	Котлеты/биточки рыбные	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83,9
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 Обед	930	28,6	27	137,5	907,1
	Итого за день	1540	44,3	37,9	234,2	1454,4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	570	20,1	15,2	83,1	549,3
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160
296	Птица запечёная	100	21,5	28,2	0,1	339,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	920	53,1	23,7	110	866,1
	Итого за день	1490	73,2	38,9	193,1	1415,4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,8	240,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	570	20,5	16,2	80,1	548,2

	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	920	33,9	41,4	105,4	929,9
	Итого за день	1490	54,4	57,6	185,5	1478,1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
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	580	45,7	15,5	78,4	636,1
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
Пром.	Сок фруктовый	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
	Итого за Обед	850	42,9	39,3	110,6	825,1
	Итого за день	1430	88,6	54,8	189	1461,2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	590	17,1	9,7	98,9	550,5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
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
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	930	39,3	13,93	139	987,8
	Итого за день	1520	56,4	23,63	237,9	1538,3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4

	Итого за Завтрак	660	16,3	8,6	100,7	545
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
312	Картофельное пюре	200	4,25	6,36	28,56	244,2
234	Котлеты/биточки рыбные	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	980	33,35	23,06	118,7	847
	Итого за день	1660	49,7	32	219,4	1462
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	7,5	7,8	33,9	236,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	650	17,8	10,4	106,4	590,9
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
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
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	920	36,8	39,9	113,3	960,4
	Итого за день	1570	54,4	50,6	224,7	1551,3

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 4