

Приложение 2

К приказу № 63 от  
10.06.2025

Утверждаю:



Директор МБОУ  
«Старошарская ООШ»

С.В.

**Меню 5-11 классы осень-зима**  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>19,5</b>	<b>21,2</b>	<b>75,9</b>	<b>572,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>19,5</b>	<b>21,2</b>	<b>75,9</b>	<b>572,8</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	183,8
54-5м	Колбета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>705</b>	<b>31,2</b>	<b>23,1</b>	<b>69,1</b>	<b>658,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>705</b>	<b>31,2</b>	<b>23,1</b>	<b>69,1</b>	<b>658,6</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-12м	Цыпленок с курицей	200	34	10,1	41,5	303,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	39,6

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>45.3</b>	<b>15.9</b>	<b>81</b>	<b>649.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>45.3</b>	<b>15.9</b>	<b>81</b>	<b>649.3</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>26.9</b>	<b>24.4</b>	<b>99.9</b>	<b>727.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>26.9</b>	<b>24.4</b>	<b>99.9</b>	<b>727.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>29.1</b>	<b>38</b>	<b>73</b>	<b>749.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>29.1</b>	<b>38</b>	<b>73</b>	<b>749.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24.5</b>	<b>21.5</b>	<b>96.2</b>	<b>675.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>24.5</b>	<b>21.5</b>	<b>96.2</b>	<b>675.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>30.4</b>	<b>15.1</b>	<b>90.9</b>	<b>620.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>30.4</b>	<b>15.1</b>	<b>90.9</b>	<b>620.3</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2

54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>31.4</b>	<b>23</b>	<b>102.3</b>	<b>741.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>31.4</b>	<b>23</b>	<b>102.3</b>	<b>741.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7.5	9.2	44.2	289.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>28.5</b>	<b>16.8</b>	<b>88.2</b>	<b>616.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>28.5</b>	<b>16.8</b>	<b>88.2</b>	<b>616.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21.4</b>	<b>15.1</b>	<b>92.5</b>	<b>591.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>21.4</b>	<b>15.1</b>	<b>92.5</b>	<b>591.5</b>

### Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	607.5	28.8	21.4	88.9	663.4
Среднее значение за период	607.5	28.8	21.4	88.9	663.4