Утверждаю

Директор
МКОУ Владимировской ООШ
_____ И.М. Лечунова

Приказ № 130. от 26.08.2025г

Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся (горячие завтраки) из категории детей из многодетных и малоимущих семей в возрасте от 12 лет и старше.

Организация: МКОУ Владимировская ООШ
Название меню: меню 5-9 классы 2025 -2026 учебный год
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2025 - 26.05.2026

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**600**	**23,4**	**19,3**	**79**	**583,6**
	Итого за день	**600**	**23,4**	**19,3**	**79**	**583,6**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**600**	**20,5**	**16,8**	**79,3**	**549,9**
	Итого за день	**600**	**20,5**	**16,8**	**79,3**	**549,9**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,7	10,6	59,9	389,5
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Сырок творожный	30	2,7	6,9	5,6	95,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**600**	**33,9**	**32,8**	**85,4**	**771,6**
	Итого за день	**600**	**33,9**	**32,8**	**85,4**	**771,6**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	**630**	**17,7**	**15,6**	**90**	**571,1**
	Итого за день	**630**	**17,7**	**15,6**	**90**	**571,1**

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**600**	**28,7**	**22,6**	**57,3**	**546**
	Итого за день	**600**	**28,7**	**22,6**	**57,3**	**546**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	250	8,9	8,2	54,7	328
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соу	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**615**	**22,6**	**16,4**	**96,9**	**625,1**
	Итого за день	**615**	**22,6**	**16,4**	**96,9**	**625,1**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	**550**	**34,1**	**29,5**	**70,7**	**684,3**
	Итого за день	**550**	**34,1**	**29,5**	**70,7**	**684,3**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
П/Ф	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	**650**	**29,6**	**29,6**	**95,8**	**767,7**
	Итого за день	**650**	**29,6**	**29,6**	**95,8**	**767,7**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	230	5,5	7,4	55,9	312,1
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соу	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**630**	**42,7**	**11,7**	**85,7**	**619,3**
	Итого за день	**630**	**42,7**	**11,7**	**85,7**	**619,3**

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
54-1в	Ватрушка творожная	100	16,5	20,6	30	371,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**600**	**29,2**	**28,7**	**86,2**	**719,8**
	Итого за день	**600**	**29,2**	**28,7**	**86,2**	**719,8**

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче ккал
Средние показатели за Завтрак	**607,5**	**28,24**	**22,3**	**82,63**	**643,84**
Средние показатели за период	**607,5**	**28,2**	**22,3**	**82,6**	**643,8**