

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ «ДООШ №3»

\_\_\_\_\_ И.Н.Базалук

1 января 2024 г.

Базалук  
Инна  
Николаевна

Подписан: Базалук Инна Николаевна  
DN: C=RU, S=Оренбургская область, L=п.  
Домбаровский, T=Директор, O=  
Муниципальное  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДОМЬАРОВСКАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3"  
ОНИЛС-05531509974, ИНН-50280365920,  
E=mbudooeh3.tobydoosh3@yandex.ru,  
S=Инна Николаевна, SN=Базалук, CN=Базалук  
Инна Николаевна  
Описание: Я являюсь автором этого документа  
Местоположение: место подписания  
Foxit PDF Reader Версия: 11.2.1

## Примерное меню для детей 5-9 классов

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

## Примерное меню для детей 5-9 классов с 01.01.2024

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
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	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22.2</b>	<b>28.2</b>	<b>88.9</b>	<b>697.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>22.2</b>	<b>28.2</b>	<b>88.9</b>	<b>697.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	10.9	13.5	3.4	178.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27.8</b>	<b>23.2</b>	<b>93.5</b>	<b>692.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>27.8</b>	<b>23.2</b>	<b>93.5</b>	<b>692.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>34.4</b>	<b>17.1</b>	<b>112.8</b>	<b>742.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>34.4</b>	<b>17.1</b>	<b>112.8</b>	<b>742.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	14.6	6.1	5	133.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29.6</b>	<b>16.9</b>	<b>80.8</b>	<b>593</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>29.6</b>	<b>16.9</b>	<b>80.8</b>	<b>593</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	200	26.4	27.9	32.8	488
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.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>37.6</b>	<b>30.1</b>	<b>89.4</b>	<b>779.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>37.6</b>	<b>30.1</b>	<b>89.4</b>	<b>779.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
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	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21.9</b>	<b>26.8</b>	<b>93.1</b>	<b>700</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>21.9</b>	<b>26.8</b>	<b>93.1</b>	<b>700</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>28.6</b>	<b>26</b>	<b>104</b>	<b>762.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>28.6</b>	<b>26</b>	<b>104</b>	<b>762.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12м	Плов с курицей	200	26.4	27.9	32.8	488
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	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>35.4</b>	<b>32.6</b>	<b>85.5</b>	<b>776.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>35.4</b>	<b>32.6</b>	<b>85.5</b>	<b>776.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31.6</b>	<b>20.2</b>	<b>101.3</b>	<b>712.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>31.6</b>	<b>20.2</b>	<b>101.3</b>	<b>712.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-22м	Рагу из курицы	250	25.4	28.1	21.5	440.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>36.7</b>	<b>30.7</b>	<b>82</b>	<b>750.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>36.7</b>	<b>30.7</b>	<b>82</b>	<b>750.9</b>