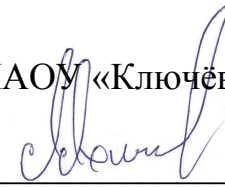


Утверждаю.  
Директор  
МАОУ «Ключёвская ООШ»



## **МЕНЮ**

**для обучающихся на весенне-летний период в 2022-2023 учебном году  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Ключёвская основная общеобразовательная школа»  
Пономаревского района Оренбургской области**

## Меню весенне-летнее

: 7 14

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>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	160	24.4	11.5	16.4	267.1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>40.6</b>	<b>22.6</b>	<b>85.4</b>	<b>707.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	120	1.6	12.2	7.2	145.1
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>27.5</b>	<b>32.9</b>	<b>132</b>	<b>934.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>68.1</b>	<b>55.5</b>	<b>217.4</b>	<b>1641.7</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Масса творожная	100	7.1	23	27.1	343.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>23.8</b>	<b>33.2</b>	<b>111.1</b>	<b>838.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	2.5	15.1	14.5	203.8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-35хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23.1</b>	<b>19.8</b>	<b>142.5</b>	<b>840.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>46.9</b>	<b>53</b>	<b>253.6</b>	<b>1679.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19.4</b>	<b>21.9</b>	<b>70.9</b>	<b>557.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	120	1.1	12.2	8.6	148.5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>22.5</b>	<b>21.4</b>	<b>130.9</b>	<b>806.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>41.9</b>	<b>43.3</b>	<b>201.8</b>	<b>1364.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	165	28.8	18.7	25.7	386.6
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Продукт кисломолочный "Тонус" 2,5% м.д.ж.	100	2.9	2.5	4.1	50.5
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>37.6</b>	<b>25.5</b>	<b>45</b>	<b>560.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	150	3.4	16.5	5.4	183.8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>29.4</b>	<b>26.3</b>	<b>131.8</b>	<b>881.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>67</b>	<b>51.8</b>	<b>176.8</b>	<b>1441.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	250	6.1	5.6	23	166.8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>21.7</b>	<b>15.6</b>	<b>86.3</b>	<b>571.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	170	1.6	8.7	5.2	106.1
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	260	11	3.2	19	148.9
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>27.2</b>	<b>14</b>	<b>127.3</b>	<b>744.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>48.9</b>	<b>29.6</b>	<b>213.6</b>	<b>1316.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1

Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>21.8</b>	<b>22.3</b>	<b>108.7</b>	<b>722.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	170	3	9.2	28.3	207.9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>24.8</b>	<b>19.7</b>	<b>152.1</b>	<b>884.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>46.6</b>	<b>42</b>	<b>260.8</b>	<b>1607.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6	5	19.6	147.6
54-23гн-2020	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	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19</b>	<b>9.2</b>	<b>101</b>	<b>562.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	150	3.4	16.5	5.4	183.8
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23.1	9.3	41.3	341.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>41.7</b>	<b>27.8</b>	<b>160.9</b>	<b>1060.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>60.7</b>	<b>37</b>	<b>261.9</b>	<b>1623.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20.8</b>	<b>21.9</b>	<b>73.4</b>	<b>572.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	120	1.6	12.2	7.2	145.1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>22.6</b>	<b>21.4</b>	<b>123.3</b>	<b>777</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>43.4</b>	<b>43.3</b>	<b>196.7</b>	<b>1349.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	250	6.1	5.6	23	166.8
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>21.8</b>	<b>15.5</b>	<b>87.1</b>	<b>574.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	200	1.9	10.3	6.2	124.9
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	300	12.7	3.7	21.9	171.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>28.8</b>	<b>16</b>	<b>116.9</b>	<b>726.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>50.6</b>	<b>31.5</b>	<b>204</b>	<b>1301.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	210	5.5	5.7	30.1	193.8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>17.5</b>	<b>17.1</b>	<b>100.4</b>	<b>624.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	120	1.7	6.5	15.5	127.5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>35.1</b>	<b>26.7</b>	<b>147.8</b>	<b>972</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>52.6</b>	<b>43.8</b>	<b>248.2</b>	<b>1596.7</b>