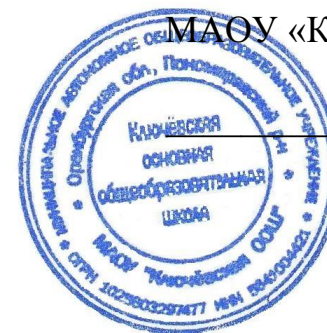


Утверждаю.
Директор

МАОУ «Ключёвская ООШ»



A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Ахмеев А.А.", written over a horizontal line.

Ахмеев А.А.

01.10.2023

МЕНЮ

**для обучающихся на осенне-зимний период в 2023-2024 учебном году
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Ключёвская основная общеобразовательная школа»
Пономаревского района Оренбургской области**

2023-2024

1-9

: 7 15

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	10	2.3	3	0	35.8
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	160	24.4	11.5	16.4	267.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	550	35.9	16.7	85.4	635.8
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	120	1.6	12.2	7.2	145.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	760	30	27	129.9	883.1
	Итого за день	1310	65.9	43.7	215.3	1518.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Масса творожная	50	3.6	11.5	13.6	171.9
	Итого за Завтрак	580	19	20.2	91.6	624.3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	2.5	15.1	14.5	203.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	780	21.7	19.6	132.7	794
	Итого за день	1360	40.7	39.8	224.3	1418.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5

	Итого за Завтрак	600	14.8	16	72.1	491.6
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1.1	12.2	8.6	148.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Обед	750	21.2	21.2	123	767.7
	Итого за день	1350	36	37.2	195.1	1259.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	210	5.5	5.7	30.1	193.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	570	13.7	16.7	75.8	507.5
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	120	1.7	6.5	15.5	127.5
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	730	32.8	18.9	131.4	826.7
	Итого за день	1300	46.5	35.6	207.2	1334.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-21гн	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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	540	26.6	25.3	62.6	584.2
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	95	1.4	4.5	7	74.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
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
	Итого за Обед	745	23.4	15	125.8	732.2
	Итого за день	1285	50	40.3	188.4	1316.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	160	4.3	4.6	20.2	139.4
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	100	0.4	10	1.9	99.2

Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	640	10.3	30.5	70.2	596
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	170	2.3	7.6	12.9	129.4
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	300	6.5	5.2	11.2	117.4
54-1хн	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	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	850	22.2	14.6	124.8	718.7
	Итого за день	1490	32.5	45.1	195	1314.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6	5	19.6	147.6
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	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	590	16.7	9	86.2	492.2
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	150	1.4	15.3	10.7	185.7
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Обед	720	45.1	26.5	132.8	950.3
	Итого за день	1310	61.8	35.5	219	1442.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	520	12.8	23.2	65.2	520.9
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	120	2.1	6.5	20	146.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	700	34.2	21.8	154	949.4
	Итого за день	1220	47	45	219.2	1470.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6

54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	165	28.8	18.7	25.7	386.6
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.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	100	0.4	10	1.8	99
	Итого за Завтрак	605	35.1	32.9	42.3	606.8
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	150	2.1	15.2	9	181.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	780	24.2	22.9	128.5	817.5
	Итого за день	1385	59.3	55.8	170.8	1424.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6.1	5.6	23	166.8
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 пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	650	17.8	12.4	76.5	488.9
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	170	2.8	17.1	16.4	231
54-6с	Суп картофельный с клецками	260	6	4.3	14.8	121.6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	770	18.9	22.9	105.5	704.2
	Итого за день	1420	36.7	35.3	182	1193.1