



Организация: МБОУ " Новоенисейская ООШ "

Название меню: МБОУ Новоенисейская ООШ завтрак 5-9 класс 2025-2026 гг.

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2025 - 31.05.2026

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15,2	14,4	8,9	226,6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	695	29,3	22,4	107,6	749,9
	Итого за день	695	29,3	22,4	107,6	749,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8
54-12м	Плов с курицей	250	34,1	8,1	41,6	375,8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Повидло яблочное	40	0,2	0	26	104,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	615	46,4	14,9	110,2	760,4
	Итого за день	615	46,4	14,9	110,2	760,4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	665	25,6	26,3	81,4	665,6
	Итого за день	665	25,6	26,3	81,4	665,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	715	34,2	25,9	99,2	766,4
	Итого за день	715	34,2	25,9	99,2	766,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло яблочное	40	0,2	0	26	104,6
	Итого за Завтрак	590	23	15,7	90,4	594,9
	Итого за день	590	23	15,7	90,4	594,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
П/ф	Тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	695	30,1	20,3	108,7	737,9
	Итого за день	695	30,1	20,3	108,7	737,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-6о	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	60	4	1,2	33,5	160,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	635	26,9	15,5	87,7	598
	Итого за день	635	26,9	15,5	87,7	598
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	715	28,9	10	86	550,3
	Итого за день	715	28,9	10	86	550,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-3г	Макаронные отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	660	48,1	17,2	82,2	677,7
	Итого за день	660	48,1	17,2	82,2	677,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	560	20	28,8	54,6	558,5
	Итого за день	560	20	28,8	54,6	558,5