

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзной
организации

 Е.В. Конева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Орджоникидзевская СОШ

О.Н. Крупа

« 1 »

2025г

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с 12 лет и старше
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
ОРДЖОНИКИДЗЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, МОТЫГИНСКИЙ РАЙОН, п.
ОРДЖОНИКИДЗЕ, ул. СТРОИТЕЛЕЙ д. 29а)**

п. Орджоникидзе, 2025г.

Дети 12 лет и старше						
День 1						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
43	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,96	8,36	37,31	252,31
13	Бутерброд с маслом и сыром	80	4,9	7,98	25,3	192,20
ГП	Фрукты(яблоко)	150	2,25	0,75	31,5	144,0
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00

Дети 12 лет и старше						
День 2						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
34	Плов из птицы	200	19,87	25,33	32,13	436,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
8	Винегрет овощной с растительным маслом	70	1,1	5,0	6,2	81,0

Дети 12 лет и старше						
День 3						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
60	Суп с рыбными консервами	250	8,48	3,83	13,82	138,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Кондитерские изделия(вафли)	80	4,01	5,25	43,76	238,33
43	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40

Дети 12 лет и старше						
День 4						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
2	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,1	34,85	173,88
12	Тефтели	100	11,88	14,03	11,99	221,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00

Дети 12 лет и старше						
День 5						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
14	Котлеты рубленые из птицы	100	15,13	14,09	8,45	238,0
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
39	Рис припущенный	150	3,6	5,25	38,7	180,0

Дети 12 лет и старше						
День 6						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Каша молочная манная	150	4,40	5,80	32,80	232,11
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,9	22,74	124,80
57	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	60,0
31	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	150	22,24	17,73	137,9	400,13

Дети 12 лет и старше						
День 7						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	Курица отварная с соусом основным	120	43,34	13,32		206,66
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,54	11,93	56,03	361,13
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00

Дети 12 лет и старше						
День 8						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
22	Борщ с капустой и картофелем с мясом и со сметаной	265	4,33	7,73	11,86	133,5
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	75	4,01	5,25	43,76	238,33

Дети 12 лет и старше						
День 9						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,54	5,96	6,18	126,00
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Фрукты(яблоко)	200	2,25	0,75	31,5	144,0

Дети 12 лет и старше						
День 10						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
12	Тефтели	100	11,88	14,03	11,99	221,00
11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,10	34,85	173,88
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80