

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Грачёвская средняя общеобразовательная школа»**

461800, Оренбургская область, с. Грачёвка, улица Юбилейная № 3  
Тел. 8(353)442-14-11  
Факс 8(353)442-44-02

E-mail: [grach\\_srsh@mail.ru](mailto:grach_srsh@mail.ru)

**Организация: муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
"Грачёвская средняя общеобразовательная  
школа"**

**Возрастная категория: от 12 до 18 лет**

**Характеристика питающихся:**

**Без особенностей**

**Срок действия меню: 02.09.2024 - 23.05.2025**



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8,1	10,3	0	125,4
54-27к	Каша жидкая молочная манная	255	6,8	7,3	32,2	222,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>20,8</b>	<b>20,5</b>	<b>81,8</b>	<b>595,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>20,8</b>	<b>20,5</b>	<b>81,8</b>	<b>595,5</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	205	11,2	8,7	49,1	319,4
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>33,9</b>	<b>14,2</b>	<b>95,4</b>	<b>645,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>33,9</b>	<b>14,2</b>	<b>95,4</b>	<b>645,1</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	255	6,7	6,9	36,6	235,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>17,5</b>	<b>10,1</b>	<b>129,7</b>	<b>679,5</b>
	Итого за день	605	17,5	10,1	129,7	679,5
	Четверг, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-21м	Курица отварная	120	38,6	2,9	1,3	185,8
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>50,4</b>	<b>14</b>	<b>77,6</b>	<b>638,7</b>
	Итого за день	620	50,4	14	77,6	638,7
	Пятница, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-11р	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	150	20,8	11,1	9,4	220,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>44,1</b>	<b>13,3</b>	<b>85,4</b>	<b>638</b>
	Итого за день	600	44,1	13,3	85,4	638
	Понедельник, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	255	7,5	7,4	42,1	265
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>11,8</b>	<b>8,2</b>	<b>81,7</b>	<b>448</b>
	Итого за день	605	11,8	8,2	81,7	448
	Вторник, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>33,1</b>	<b>17</b>	<b>100,2</b>	<b>686,4</b>
	Итого за день	700	33,1	17	100,2	686,4
	Среда, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	255	6,4	7,5	30,6	215,4
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>10,7</b>	<b>8,3</b>	<b>70,2</b>	<b>398,4</b>

	Итого за день	605	10,7	8,3	70,2	398,4
	Четверг, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,7	278,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>35,4</b>	<b>28,7</b>	<b>83,6</b>	<b>734,2</b>
	Итого за день	570	35,4	28,7	83,6	734,2
	Пятница, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая (вариант 2)	255	5,8	7,3	30,9	213,2
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>12,7</b>	<b>10,1</b>	<b>98,2</b>	<b>534,8</b>
	Итого за день	555	12,7	10,1	98,2	534,8