

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старомукменевская основная общеобразовательная школа»
Асекеевского района Оренбургской области*

.....

Утверждаю
Ф.С.Шарипов
01.09.2023 г.

Директор школы



**Примерное 10 - дневное меню
для питания обучающихся 7-11 лет
на осенне –зимний период
(2023-2024 учебный год)**

Горячий завтрак для 1-4 кл.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1	Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	630	24.2	22.6	90.4	662
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Итого за день	630	24.2	22.6	90.4	662
Неделя 1	Вторник					
	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
П/Ф	Коплеты Домашние	90	11.6	9.2	7	157.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	590	20.7	14.6	73.6	509.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Итого за день	590	20.7	14.6	73.6	509.4
Неделя 1	Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
	Итого за Завтрак	610	17.1	16	84.3	548.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Итого за день	610	17.1	16	84.3	548.3
Неделя 1	Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	26	18.8	66.3	537.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Итого за день	620	26	18.8	66.3	537.4
Неделя 1	Пятница					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	610	16.2	13.2	106.9	610.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Итого за день	610	16.2	13.2	106.9	610.7

Неделя 2	Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	580	18.3	15.9	89.8	574.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Итого за день	580	18.3	15.9	89.8	574.7
Неделя 2	Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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	605	23.8	27	83.4	672.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Итого за день	605	23.8	27	83.4	672.3
Неделя 2	Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	620	27.5	21.5	71.1	587.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Итого за день	620	27.5	21.5	71.1	587.3
Неделя 2	Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокачанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	650	24.4	16.9	82.3	579.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Итого за день	650	24.4	16.9	82.3	579.2
Неделя 2	Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.6	10.2	5.7	172.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	590	27.6	17.3	109	702.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Итого за день	590	27.6	17.3	109	702.4

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	609	24.3	19.7	87.1	623.2

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.02
Витамин В1(мг)	0.06
Витамин В2(мг)	0.17
Витамин А(мкг рет.экв)	210
Кальций(мг)	28.81
Фосфор(мг)	41.65
Магний(мг)	11.81
Железо(мг)	1.51
Калий(мг)	135.8
Йод(мкг)	11.67
Селен(мкг)	4.23

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИП гигиены Роспотребнадзора"