

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

Утверждаю

Директор школы

Ф.С.Шарипов

01.09.2024 г.



Примерное 10 - дневное меню
для питания обучающихся 7-11 лет

(2024-2025 учебный год)

Горячий завтрак МБОУ Старомукменевская ООШ 2024-25

Возрастная категория: от 7 до 11 лет 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	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
	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	Котлеты 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
	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.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	610	17.1	16	84.3	548.3
	Итого за день	610	17.1	16	84.3	548.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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	580	17.3	18.7	65.3	498.1
	Итого за день	580	17.3	18.7	65.3	498.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-3г	Макаронные отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	610	16.2	13.2	106.9	610.7
	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.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	18.3	15.9	89.8	574.7
	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
	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
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
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	580	39.1	17.6	78.8	630
	Итого за день	580	39.1	17.6	78.8	630
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной 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
	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
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
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	590	25.5	13.8	109	662.2
	Итого за день	590	25.5	13.8	109	662.2