

Утверждаю
директор МОБУ «Трудовая СОШ»
Н.В. Борисова



Примерное десятидневное меню
для организации питания
обучающихся 7-11 лет

**Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
"Трудовая средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа
Оренбургской области**

Название меню: Завтрак 1-4 класс

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0.2	23.6	98.6
	Итого за Завтрак	760	25.2	17.9	92	631.5
	Итого за день	760	25.2	17.9	92	631.5

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	510	26.5	16.8	71.3	542.9
	Итого за день	510	26.5	16.8	71.3	542.9

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	665	14.2	19	77.8	539
	Итого за день	665	14.2	19	77.8	539

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	530	17.7	13.6	71.9	481.4
	Итого за день	530	17.7	13.6	71.9	481.4

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	725	22.7	19.5	115.3	727.7
	Итого за день	725	22.7	19.5	115.3	727.7

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8.4	9.7	40.3	281.6
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	655	15.5	21.9	87.6	608.9
	Итого за день	655	15.5	21.9	87.6	608.9

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	510	30.1	13.6	57.3	472.8
	Итого за день	510	30.1	13.6	57.3	472.8

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-21г-2020	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Йогурт 3,2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	760	33.4	7.6	109.4	640.3
	Итого за день	760	33.4	7.6	109.4	640.3

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	655	15.4	23.2	91.6	636.2
	Итого за день	655	15.4	23.2	91.6	636.2

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	30.6	14.9	59.6	496.1
	Итого за день	530	30.6	14.9	59.6	496.1