



УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Соковская ООШ»

Каш

Н.Н. Камышева

« 29 » августа

2024 год

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
МБОУ «Соковская ООШ» на 2024-2025 учебный год
осенне-зимний период**

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 7-11 лет

2024- 2025 учебный год

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
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-22м	Рагу из курицы	150	15.7	5.3	13.1	163
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	510	28.8	21.1	53.7	518.5
	Итого за день	510	28.8	21.1	53.7	518.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлебцы ржаные	40	4.4	1.2	25.6	130.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	26.2	21.6	92.2	668.6
	Итого за день	500	26.2	21.6	92.2	668.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	650	25.7	20.2	89.7	642.2
	Итого за день	650	25.7	20.2	89.7	642.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-3гн	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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	35.4	21.2	52.8	542.8
	Итого за день	620	35.4	21.2	52.8	542.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
4-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	590	17.4	12.6	78.6	496.9
	Итого за день	590	17.4	12.6	78.6	496.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	580	28	8.4	80.6	510.4
	Итого за день	580	28	8.4	80.6	510.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	70	1.6	7.7	2.5	85.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	550	34.9	16.6	88.6	643.5
	Итого за день	550	34.9	16.6	88.6	643.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18.6	4.7	13.2	169.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	610	31.8	12.2	89	592.6
	Итого за день	610	31.8	12.2	89	592.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	600	48.1	18.4	78.4	672.2

	Итого за день	600	48.1	18.4	78.4	672.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	530	23.6	19.7	85.7	614.3
	Итого за день	530	23.6	19.7	85.7	614.3