
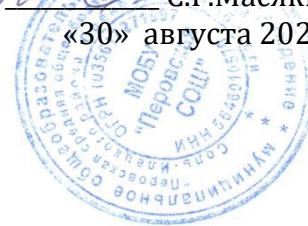


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОБУ «Перовской СОШ»  
Соль-Илецкого городского округа  
Оренбургской области  
  
С.Г.Масякина  
«30» августа 2024 г.



**Ежедневное 10 дневное меню  
для учащихся МОБУ «Перовская СОШ»  
на 2024-2025 учебный год  
для организации питания детей 7-11 лет  
(осенне-зимний период)**

## Оренбургская область - ЗАВТРАК

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник 1 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	37.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>632</b>	<b>19.5</b>	<b>17.2</b>	<b>101.6</b>	<b>638.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>632</b>	<b>19.5</b>	<b>17.2</b>	<b>101.6</b>	<b>638.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник 2 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	37.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>577</b>	<b>29.2</b>	<b>21.6</b>	<b>78.6</b>	<b>625.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>577</b>	<b>29.2</b>	<b>21.6</b>	<b>78.6</b>	<b>625.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда 3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-29м	Фрикадельки из говядины	50	6.8	6.1	3.4	95.6
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	37.6
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>637</b>	<b>20.7</b>	<b>14.5</b>	<b>90.5</b>	<b>575</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>637</b>	<b>20.7</b>	<b>14.5</b>	<b>90.5</b>	<b>575</b>
	<b>Неделя 1 Четверг 4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	37.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>637</b>	<b>20.7</b>	<b>11.5</b>	<b>108.1</b>	<b>618.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>637</b>	<b>20.7</b>	<b>11.5</b>	<b>108.1</b>	<b>618.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница 5 день</b>					

	<b>Завтрак Пятница 5 день</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	37.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>602</b>	<b>27.1</b>	<b>14.1</b>	<b>103.6</b>	<b>649.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>602</b>	<b>27.1</b>	<b>14.1</b>	<b>103.6</b>	<b>649.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник 6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	37.6
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>617</b>	<b>20.2</b>	<b>15.1</b>	<b>111</b>	<b>660.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>617</b>	<b>20.2</b>	<b>15.1</b>	<b>111</b>	<b>660.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник 7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	37.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>617</b>	<b>24.8</b>	<b>12.9</b>	<b>74.8</b>	<b>514.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>617</b>	<b>24.8</b>	<b>12.9</b>	<b>74.8</b>	<b>514.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда 8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	37.6
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>602</b>	<b>30</b>	<b>12.6</b>	<b>63.9</b>	<b>488.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>602</b>	<b>30</b>	<b>12.6</b>	<b>63.9</b>	<b>488.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг 9 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	37.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>567</b>	<b>33.5</b>	<b>9</b>	<b>90.5</b>	<b>576.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>567</b>	<b>33.5</b>	<b>9</b>	<b>90.5</b>	<b>576.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница 10 день</b>					

	<b>Завтрак Пятница 10 день</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	37.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>527</b>	<b>24.6</b>	<b>22.2</b>	<b>78.1</b>	<b>609.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>527</b>	<b>24.6</b>	<b>22.2</b>	<b>78.1</b>	<b>609.9</b>