

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
	Неделя 1 Понедельник 1 день					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	632	19.5	17.2	101.6	638.2
	Итого за день	632	19.5	17.2	101.6	638.2
	Неделя 1 Вторник 2 день					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	577	29.2	21.6	78.6	625.1
	Итого за день	577	29.2	21.6	78.6	625.1
	Неделя 1 Среда 3 день					
	Завтрак					
54-1г	Макароны 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
	Итого за Завтрак	637	20.7	14.5	90.5	575
	Итого за день	637	20.7	14.5	90.5	575
	Неделя 1 Четверг 4 день					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	637	20.7	11.5	108.1	618.3
	Итого за день	637	20.7	11.5	108.1	618.3
	Неделя 1 Пятница 5 день					

	Завтрак Пятница 5 день					
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
	Итого за Завтрак	602	27.1	14.1	103.6	649.1
	Итого за день	602	27.1	14.1	103.6	649.1
	Неделя 2 Понедельник 6 день					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	617	20.2	15.1	111	660.2
	Итого за день	617	20.2	15.1	111	660.2
	Неделя 2 Вторник 7 день					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	617	24.8	12.9	74.8	514.8
	Итого за день	617	24.8	12.9	74.8	514.8
	Неделя 2 Среда 8 день					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	602	30	12.6	63.9	488.8
	Итого за день	602	30	12.6	63.9	488.8
	Неделя 2 Четверг 9 день					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	567	33.5	9	90.5	576.5
	Итого за день	567	33.5	9	90.5	576.5
	Неделя 2 Пятница 10 день					

	Завтрак Пятница 10 день					
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
	Итого за Завтрак	527	24.6	22.2	78.1	609.9
	Итого за день	527	24.6	22.2	78.1	609.9