УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ «Перовской СОШ»

Соль-Илецкого городского округа

Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Г.Масякина

«\_\_9» \_января 2024 г.

**Ежедневное 10 дневное меню**

**для учащихся МОБУ «Перовская СОШ»**

**на 2023-2024 учебный год**

**для организации питания детей 7 до 11 лет**

**(осенне-зимний период)**

Оренбургская область - ЗАВТРАК 09.01.2024

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** |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3***