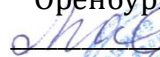


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «Перовской СОШ»
Соль-Илецкого городского округа
Оренбургской области
 С.Г.Масякина
« 01 » 10 2023г.



**Ежедневное 10 дневное меню
для учащихся МОБУ «Перовская СОШ»
на 2023-2024 учебный год
для организации питания детей 7-11 лет
(осенне-зимний период)**

Оренбургская область - вариант 2(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					
	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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	632	19.7	17.2	102.7	643.3
	Итого за день	632	19.7	17.2	102.7	643.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
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 пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	577	29.8	22.1	76	622.2
	Итого за день	577	29.8	22.1	76	622.2
	Неделя 1 Среда					
	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 ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
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	637	20.9	14.5	91.6	580.1
	Итого за день	637	20.9	14.5	91.6	580.1
	Неделя 1 Четверг					
	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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	637	20.9	11.5	109.2	623.4
	Итого за день	637	20.9	11.5	109.2	623.4
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	602	27.3	14.1	104.7	654.2
	Итого за день	602	27.3	14.1	104.7	654.2
	Неделя 2 Понедельник					
	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 ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	617	20.4	15.1	112.1	665.3
	Итого за день	617	20.4	15.1	112.1	665.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	577	24.8	12.9	70.3	496
	Итого за день	577	24.8	12.9	70.3	496
	Неделя 2 Среда					
	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.	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	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	602	30.2	12.6	65	493.9
	Итого за день	602	30.2	12.6	65	493.9
	Неделя 2 Четверг					
	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	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	567	33.7	9	91.6	581.6
	Итого за день	567	33.7	9	91.6	581.6
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
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	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	587	25.3	22.3	80.7	623.5
	Итого за день	587	25.3	22.3	80.7	623.5