

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Асекеевская средняя общеобразовательная школа»
Асекеевского района Оренбургской области



УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

Т.И. Шахмеева Т.И. Шахмеева

01.09.2024г.

**Примерное 10-дневное меню
для питания обучающихся 7-11 лет**

Основное меню для детей 7-11 лет

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 | | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 32.7 | 14.8 | 70.2 | 544.4 |
| Итого за день | | 520 | 32.7 | 14.8 | 70.2 | 544.4 |
| Неделя 1 Вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 0.9 | 0.1 | 5.2 | 25.2 |
| 54-1г | Макаронные отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 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 | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 29.3 | 14.9 | 79.7 | 570.3 |
| Итого за день | | 570 | 29.3 | 14.9 | 79.7 | 570.3 |
| Неделя 1 Среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 200 | 24.8 | 6.2 | 17.6 | 225.6 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 150 | 5.1 | 3.8 | 8.3 | 87.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 34.3 | 11 | 65.2 | 496.6 |
| Итого за день | | 550 | 34.3 | 11 | 65.2 | 496.6 |
| Неделя 1 Четверг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-9з | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 60 | 0.8 | 6.1 | 3.6 | 72.5 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8.7 | 8.8 | 4.9 | 133.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 23.8 | 23.8 | 91.4 | 674.1 |
| Итого за день | | 550 | 23.8 | 23.8 | 91.4 | 674.1 |
| Неделя 1 Пятница | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-1г | Макаронные отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70 | 9.7 | 5.2 | 4.4 | 103.1 |

| | | | | | | |
|---------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 4-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| | Итого за Завтрак | 610 | 20.8 | 16.9 | 99 | 631.5 |
| | Итого за день | 610 | 20.8 | 16.9 | 99 | 631.5 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 170 | 6 | 5.6 | 37.2 | 223 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 60 | 8.5 | 3.5 | 2.7 | 75.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| | Итого за Завтрак | 640 | 20.5 | 16.1 | 96.2 | 611.6 |
| | Итого за день | 640 | 20.5 | 16.1 | 96.2 | 611.6 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 36.5 | 14.7 | 74.9 | 577.9 |
| | Итого за день | 510 | 36.5 | 14.7 | 74.9 | 577.9 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.6 | 3.1 | 1.8 | 37.5 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17.5 | 217.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.8 | 49.2 | 234.4 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 30.2 | 10.9 | 93.9 | 594.8 |
| | Итого за день | 560 | 30.2 | 10.9 | 93.9 | 594.8 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8.7 | 8.8 | 4.9 | 133.1 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0.2 | 0 | 12.9 | 52.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 23.2 | 23.6 | 86.3 | 649.4 |
| | Итого за день | 550 | 23.2 | 23.6 | 86.3 | 649.4 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 31.7 | 14.6 | 68.5 | 532.9 |

| | | | | | |
|---------------|-----|------|------|------|-------|
| Итого за день | 510 | 31.7 | 14.6 | 68.5 | 532.9 |
|---------------|-----|------|------|------|-------|