

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:



Т.И. Шахмеева

01.09.2023г.



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

Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Асекеевская средняя общеобразовательная школа

Название меню: Основное меню для детей 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г
Понедельник, 1 неделя		
Завтрак		
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60
54-12м	Плов с курицей	200
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржаной	30
Пром.	Яблоко	100
	Итого за Завтрак	620
	Итого за день	620
Вторник, 1 неделя		
Завтрак		
54-28з	Свекла отварная дольками	60
54-1г	Макароны отварные	150
54-25м	Курица тушеная с морковью	100
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	570
	Итого за день	570
Среда, 1 неделя		
Завтрак		
54-11г	Картофельное пюре	150
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70
Пром.	Хлеб пшеничный	50
Пром.	Йогурт 1.5%	100
Пром.	Хлеб ржаной	30
Пром.	Яблоко	100
	Итого за Завтрак	500
	Итого за день	500
Четверг, 1 неделя		
Завтрак		
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60
Пром.	Сок абрикосовый	150

Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	500
	Итого за день	500

Пятница, 1 неделя

	Завтрак	
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Банан	100
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за Завтрак	620
	Итого за день	620

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак	
54-11з	Салат из моркови и яблок	60
54-1г	Макароны отварные	170
54-25м	Курица тушеная с морковью	60
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Банан	100
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50
	Итого за Завтрак	640
	Итого за день	640

Вторник, 2 неделя

	Завтрак	
54-13з	Салат из свеклы отварной	60
54-12м	Плов с курицей	200
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	50
	Итого за Завтрак	510
	Итого за день	510

Среда, 2 неделя

	Завтрак	
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
54-22м	Рагу из курицы	200
Пром.	Хлеб пшеничный	100
Пром.	Сок абрикосовый	200
	Итого за Завтрак	560
	Итого за день	560

Четверг, 2 неделя

	Завтрак	
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	75
54-22хн	Кисель из вишни	200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40
	Итого за Завтрак	575
	Итого за день	575

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-11з	Салат из моркови и яблок	60
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	50
	Итого за Завтрак	510
	Итого за день	510

Масса

г

Средние показатели за Завтрак	560,5
Средние показатели за период	560,5

