

Утверждаю:
Директор МАОУ «Фадеевская ООШ»
/Н.Н.Сизова



Примерное 10-дневное меню для организации питания
для учащихся 7-11 лет
МАОУ «Фадеевская ООШ»
2024-2025 учебный год
(завтраки)
(осенне-зимний период)

Осенне-зимнее меню - на 2024-2025 учебный год завтраки 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					
54-11з	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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	640	38.5	18.3	80.7	641.7
	Итого за день	640	38.5	18.3	80.7	641.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	600	37.1	11.8	100.2	654.8
	Итого за день	600	37.1	11.8	100.2	654.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	690	24.7	19.6	90.9	638.8
	Итого за день	690	24.7	19.6	90.9	638.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	640	38	14.2	90.9	643.6
	Итого за день	640	38	14.2	90.9	643.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7

54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	670	30.3	15.4	91.5	625.9
	Итого за день	670	30.3	15.4	91.5	625.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	670	18.2	16.3	96.8	606.3
	Итого за день	670	18.2	16.3	96.8	606.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	680	24.7	17.5	90.6	619.2
	Итого за день	680	24.7	17.5	90.6	619.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	690	20.8	20.1	81.3	589
	Итого за день	690	20.8	20.1	81.3	589
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	625	22.4	14.2	94.2	595.1

	Итого за день	625	22.4	14.2	94.2	595.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	670	33.8	17.4	81.7	618.8
	Итого за день	670	33.8	17.4	81.7	618.8