

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



**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет  
МАОУ «Фадеевская ООШ» на 2024-2025 учебный год  
(завтраки)  
(весенне-летний период)**

## Весенне-летнее 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	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
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.	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>39.7</b>	<b>16.2</b>	<b>78.1</b>	<b>617.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>39.7</b>	<b>16.2</b>	<b>78.1</b>	<b>617.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>37.1</b>	<b>11.8</b>	<b>100.2</b>	<b>654.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>37.1</b>	<b>11.8</b>	<b>100.2</b>	<b>654.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>24.7</b>	<b>19.6</b>	<b>90.9</b>	<b>638.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>24.7</b>	<b>19.6</b>	<b>90.9</b>	<b>638.8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>37.3</b>	<b>10.9</b>	<b>103.9</b>	<b>662.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>37.3</b>	<b>10.9</b>	<b>103.9</b>	<b>662.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

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.	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>30.3</b>	<b>15.4</b>	<b>91.5</b>	<b>625.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>30.3</b>	<b>15.4</b>	<b>91.5</b>	<b>625.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>18.2</b>	<b>16.3</b>	<b>96.8</b>	<b>606.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>18.2</b>	<b>16.3</b>	<b>96.8</b>	<b>606.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макаронные 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	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>780</b>	<b>25.1</b>	<b>17.9</b>	<b>100.4</b>	<b>663.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>25.1</b>	<b>17.9</b>	<b>100.4</b>	<b>663.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
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	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>695</b>	<b>16.7</b>	<b>20.7</b>	<b>86</b>	<b>597</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>695</b>	<b>16.7</b>	<b>20.7</b>	<b>86</b>	<b>597</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
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.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>725</b>	<b>22.7</b>	<b>12.3</b>	<b>101.8</b>	<b>609.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>725</b>	<b>22.7</b>	<b>12.3</b>	<b>101.8</b>	<b>609.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>33.8</b>	<b>17.4</b>	<b>81.7</b>	<b>618.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>33.8</b>	<b>17.4</b>	<b>81.7</b>	<b>618.8</b>

### Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	682	28.6	15.9	93.1	629.5
Среднее значение за период	682	28.6	15.9	93.1	629.5