

Утверждаю:
Директор МАОУ «Фадеевская ООШ»
Т.Ф.Ханнанова



Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 7-11 лет
МАОУ «Фадеевская ООШ» на 2022-2023 учебный год
(завтраки)
(весенне-летний период)

Меню весенне-летний период 1-4 кл 2022-2023

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					
54-10з	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
	Итого за Завтрак	640	39.7	16.2	78.1	617.4
	Итого за день	640	39.7	16.2	78.1	617.4
	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.	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
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
	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					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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
	Итого за Завтрак	690	23.2	19.9	88.2	625.5
	Итого за день	690	23.2	19.9	88.2	625.5
	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 ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	670	18	16.4	96.1	603.4
	Итого за день	670	18	16.4	96.1	603.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макароны 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.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
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	780	25.1	17.9	100.4	663.6
	Итого за день	780	25.1	17.9	100.4	663.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
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	695	13.3	17.8	94.6	592
	Итого за день	695	13.3	17.8	94.6	592
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8

	Итого за Завтрак	725	22.7	12.3	101.8	609.9
	Итого за день	725	22.7	12.3	101.8	609.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	680	27.2	28.5	70.9	649.1
	Итого за день	680	27.2	28.5	70.9	649.1