

Утверждаю

Директор МАОУ «Нижне-Кузлинская ООШ»



Л.Н. Петрова

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся 7 – 11 лет
МАОУ «Нижне-Кузлинская ООШ»
2023 – 2024 учебный год
весенне-летний период**

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 7-11 лет весенне-летний период 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Неделя 1 Понедельник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	27,25
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	8,40
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2	19,50
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
	Итого за Завтрак	610	17.5	20.2	68.5	523.7	64,63
	Итого за день	610	17.5	20.2	68.5	523.7	64,63
	Неделя 1 Вторник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	21,80
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	32,52
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0,83
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
	Итого за Завтрак	560	34.2	20.5	86.1	664.9	64,63
	Итого за день	560	34.2	20.5	86.1	664.9	64,63
	Неделя 1 Среда						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	27,74
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	6,35
Пром.	Банан	125	1.9	0.6	26.3	118.1	21,06
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
	Итого за Завтрак	585	28.4	16.4	77.1	569.6	64,63
	Итого за день	585	28.4	16.4	77.1	569.6	64,63
	Неделя 1 Четверг						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	26,15
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	4,25
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42	25,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
	Итого за Завтрак	580	32.3	16.1	73.5	567.8	64,63
	Итого за день	580	32.3	16.1	73.5	567.8	64,63

	Неделя 1 Пятница						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	15,69
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	20,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,89
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
Пром.	Апельсин	105	0.9	0.2	8.5	39.7	17,47
	Итого за Завтрак	615	23.4	20.8	72.4	570.8	64,63
	Итого за день	615	23.4	20.8	72.4	570.8	64,63
	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-6г	Рис отварной	100	2.4	3.2	24.3	135.7	13,30
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	32,52
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,89
Пром.	Яблоко	60	0.2	0.2	5.9	26.6	8,09
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	2,52
	Итого за Завтрак	510	25	15.3	69.8	517.6	64,63
	Итого за день	510	25	15.3	69.8	517.6	64,63
	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	13,90
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	37,0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	4,25
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
	Итого за Завтрак	510	40.7	15.7	58.9	539.7	64,63
	Итого за день	510	40.7	15.7	58.9	539.7	64,63
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	17,16
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных"Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	22,82
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	9,47
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4.5	2	6.5	62	13,0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
	Итого за Завтрак	580	28.2	26	76	650.1	64,63
	Итого за день	580	28.2	26	76	650.1	64,63
	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1	9,49
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	28,34

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	10,35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	13,30
	Итого за Завтрак	565	29.3	18	62.1	527.9	64,63
	Итого за день	565	29.3	18	62.1	527.9	64,63
	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2	7,26
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	32,52
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	8,40
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	13,30
	Итого за Завтрак	550	43.7	9.4	68.6	533.6	
	Итого за день	550	43.7	9.4	68.6	533.6	64,63

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3