

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
осенне-зимний период**

Организация: МАОУ «Нижне-Кузлинская основная общеобразовательная школа»

Название меню: 10-дневное

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.01.2024 – 28.02.2024

№ 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	6,30
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	28,38
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	7,45
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2	19,50
	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	6,30
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	22,74
54-5м	Котлета из курицы	105	20	4.5	14	177.1	31,98
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0,61
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
	Итого за Завтрак	565	35.1	20.7	86.7	673.4	64,63
	Итого за день	565	35.1	20.7	86.7	673.4	64,63
	Неделя 1 Среда						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,30
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	25,24
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	5,35
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
Пром.	Банан	190	2.5	0.8	34.4	155	24,74
	Итого за Завтрак	624	29	16.6	85.2	606.5	64,63
	Итого за день	624	29	16.6	85.2	606.5	64,63
	Неделя 1 Четверг						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,30
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	24,69
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	3,25
Пром.	Мандарин	168	1.2	0.3	11.1	51.8	27,39
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
	Итого за Завтрак	608	32.5	16.2	75.6	577.6	64,63
	Итого за день	608	32.5	16.2	75.6	577.6	64,63

	Неделя 1 Пятница						
	Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	20	0.3	0	1.7	8.4	1,65
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	13,69
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	105	12.5	6.7	5.7	132.5	19,93
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,55
Пром.	Апельсин	125	1.1	0.3	10.1	47.3	18,51
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
	Итого за Завтрак	645	22.5	20.2	75.1	572	64,63
	Итого за день	645	22.5	20.2	75.1	572	64,63
	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,30
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	12,67
54-23м	Биточек из курицы	105	20	4.5	14	177.1	29,25
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,55
Пром.	Яблоко	103	0.3	0.3	7.5	34.2	12,46
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	2,4
	Итого за Завтрак	582	27.2	17.2	84.1	601.5	64,63
	Итого за день	582	27.2	17.2	84.1	601.5	64,63
	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,30
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	13,69
54-5м	Котлета из курицы	105	20	4.5	14	177.1	29,25
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	3,25
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
Пром.	Мандарин	56	0.3	0.1	3.2	15.1	9,14
	Итого за Завтрак	558	28.9	17.9	75	577.1	64,63
	Итого за день	558	28.9	17.9	75	577.1	64,63
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	16,47
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных"Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	19,19
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	8,47
Пром.	Йогурт 2.0%	134	4.9	2.2	7.1	67.6	17,50
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
	Итого за Завтрак	589	28.6	26.2	76.6	655.7	64,63
	Итого за день	589	28.6	26.2	76.6	655.7	64,63
	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
54-27з	Морковь отварная дольками	50	0.7	1.6	3.5	31.3	2,60

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1	9,45
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	27,23
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
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	12,93
	Итого за Завтрак	615	30	19.6	65.6	559.2	64,63
	Итого за день	615	30	19.6	65.6	559.2	64,63
	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	12,0
54-23м	Биточек из курицы	105	20	4.5	14	177.1	29,25
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	7,45
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
Пром.	Яблоко	107	0.3	0.3	7.9	36	12,93
	Итого за Завтрак	586	33.3	13	90.5	613.1	64,63
	Итого за день	586	33.3	13	90.5	613.1	64,63