

**Примерное 12-дневное меню
для организации питания школьников
на 2024-2025 учебный год
для возрастной группы 7-11 лет
МБОУ «Троицкая основная общеобразовательная школа»
Сорочинского городского округа
Оренбургской области**

1-4 класс завтрак
 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					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	655	21.4	19	70.7	539.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
51	Гуляш из мяса кур	87	17.5	9	0.8	153.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	527	27.7	14.1	75.4	539.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	520	21	17.2	74.3	536.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-6м	Биточек из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	16.4	14.9	81	523.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в	23	5.3	6.8	0	82.4

	нарезке					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4.3	5.6	17.1	136.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1.2	0.9	6.5	38.2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	503	20.2	25.8	55.8	535.5
	Неделя1Суббота					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	100	11	11	6.7	169.7
54-1хн	Компотиз смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлебржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого заЗавтрак	510	18.1	12.4	82.8	514
	Неделя2Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого заЗавтрак	560	20.3	16.8	76.7	538.6
	Неделя2Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-15м	Плов из булгура с курицей	160	15.8	7	31	249.8
54-35хн	Компотиз смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого заЗавтрак	540	24.4	11.7	80.6	525.4
	Неделя2Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	115	0.5	0.5	11.3	51.1
	Итого заЗавтрак	500	22.1	18	71.3	536
	Неделя2Четверг					
	Завтрак					

54-12м	Плов скурицей	160	21.8	6.5	26.6	251.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	210	0.5	0	20.8	85
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого заЗавтрак	510	26.8	7.3	88.1	525
	Неделя2Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыбатушенная в томате с овощами (минтай)	105	14.5	7.8	6.6	154.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого заЗавтрак	545	30	10.3	81.5	539.7
	Неделя2Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая (вариант2)	150	3.4	4.3	18.2	125.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
	Итого заЗавтрак	530	20.7	17.7	72.1	531.6