

МОБУ Новопокурлеевская ООШ

Утверждаю
Директор школы:
_____/Савинова Т.П./
Приказ №86 от 30.08.2024г.



Савинова Татьяна Петровна

я подтверждаю

этот документ своей удостоверяющей

подписью с.Покурлей, Саракташский р-н

Примерное двухнедельное меню для

учащихся 7-11 лет

(осенне-зимний период)

2024-2025 учебный год

Примерное десятидневное меню для учащихся **7-11 лет**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: **Без особенностей**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.32	10.12	37.64	274.9
пром	Напиток витаминизированный «Витошка» Чай	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром	Груша	120	0.4	0,3	10,3	45.5
	Итого за Завтрак	590	22.92	12.42	149.94	803.2
	Итого за день	590	22.92	12.42	149.94	803.2
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.36	6.6	2.15	73.4
54-22м	Рагу из курицы	200	20.95	7.04	17.52	217.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.25	0.05	6.61	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром	Груша	120	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	650	37.16	15.99	119.18	769.4
	Итого за день	650	37.16	15.99	119.18	769.4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Пюре картофельное	150	3.07	5.31	19.82	139.4
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14.12	5.78	4.46	124.4
54-2хн	Компот из кураги	200	0.98	0.05	15.64	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	33.2	13.52	132.33	741.3
	Итого за день	620	33.2	13.52	132.33	741.3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.09	1.85	37.6
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4.7	6.19	26.55	180.8
54-2р	Котлета рыбная «горбуша»	100	17.52	6.6	8.57	163.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0,8	49.2	234.4

Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	580	37.47	17.88	139.35	868.2
	Итого за день	580	37.47	17.88	139.35	868.2
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Огурец в нарезке	60	0.48	0.06	1.5	8.5
54-1г	Макаронны отварные	150	5.32	4.92	32.8	196.8
54-4м	Котлеты из говядины	75	13.68	13.04	12.32	221.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0,8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	555	33.83	20.16	139.15	873.3
	Итого за день	555	33.83	20.16	139.15	873.3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27.23	8.09	33.22	314.6
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0.19	11.01	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0,8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	570	43.18	10.78	147.83	842.2
	Итого за день	570	43.18	10.78	147.83	842.2
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.81	8.82	2.86	98
54-11г	Картофельное пюре	150	3.07	5.31	19.82	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.67	8.77	4.86	133.1
Пром	Напиток витаминизированный «Витошка» Чай	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	560	27.75	24.9	129.54	853.3
	Итого за день	560	27.75	24.9	129.54	853.3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6.96	8.85	0	107.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.47	0	19,78	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
пром	банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	600	27.83	17.07	133.48	798.6
	Итого за день	600	27.83	17.07	133.48	798.6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.09	1.85	37.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35.93	233.7
54-4м	Котлета из говядины	75	13.68	13.04	12.32	221.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	6.42	26.8

Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0,8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	555	36.29	24.51	139.12	924.6
	Итого за день	555	36.29	24.51	139.12	924.6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.66	0.12	2.28	12.8
54-1г	Макаронны отварные	150	5.32	4.92	32.8	196.8
54-5р	Котлета рыбная с морковью «горбуша»	100	17.64	8.31	5.01	165.3
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.5	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0,8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	580	38.32	15.55	142.19	861.4
	Итого за день	580	38.32	15.55	142.19	861.4