



Утверждаю

Директор школы

М.Е.Каримова

Пр. №88 от 30.08.2024

Ответственный повар:

Е.С.Погадаева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ «МАРЬЕВСКАЯ ООШ» САКМАРСКОГО РАЙОНА

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

	Организация: МБОУ "Марьевская ООШ"																			
	Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет																			
	Возрастная категория: от 7 до 11 лет																			
	Характеристика питающихся: Без особенностей																			
	Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025																			
№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.2	181	4.05	22.28	3.52	16.06
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1	0.03	0.07	1.11	0	0.28	126.47	147.28	15.64	13.16	92.28	1.18	17.9	0.97	35.27
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.1	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
	Итого за Завтрак	615	23	16.1	106	660.6	0.37	0.27	135.1	0.09	25.3	533.32	930.66	195.7	195.7	350.4	6.95	42.87	8.43	72.06
	Итого за день	615	23	16.1	106	660.6	0.37	0.27	135.1	0.09	25.3	533.32	930.66	195.7	195.7	350.4	6.95	42.87	8.43	72.06
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	150	3.5	5.1	34.3	197	0.15	0.05	10.3	0	0	217.05	10.83	99.99	2.81	11.27	0.28	20	0	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.7	34.32	130.3	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
	Итого за Завтрак	610	19	13.4	86.2	540.9	0.34	0.42	104	0.88	66.68	624.94	615.04	346.8	71.11	295.6	3.56	45.42	17.38	96.15
	Итого за день	610	19	13.4	86.2	540.9	0.34	0.42	104	0.88	66.68	624.94	615.04	346.8	71.11	295.6	3.56	45.42	17.38	96.15
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.44	691.54	62.08	33.33	108.6	1.18	30.84	1.5	50.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минт	70	9.7	5.2	4.4	103.1	0.06	0.07	221.3	0.12	1.91	81.11	298.62	36.85	39.22	146.3	0.74	100.5	8.62	442
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.3	30.67	106.8	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
	Итого за Завтрак	640	23.8	14.6	83.7	560.6	0.37	0.39	327.7	0.12	38.34	616.3	1681.9	283.7	132.6	427.3	6.38	145.5	16.02	541.4
	Итого за день	640	23.8	14.6	83.7	560.6	0.37	0.39	327.7	0.12	38.34	616.3	1681.9	283.7	132.6	427.3	6.38	145.5	16.02	541.4
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2

54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0	114.97	73.2	56.46	17.45	142.6	0.8	15	16.64	0.21
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	0.04	0.1	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.6	133.3	1.97	13.64	0.26	50.17
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Завтрак	550	24.1	19.3	84.8	608.5	0.19	0.19	46.62	0.16	11.13	527.95	711.55	140.9	60.85	354.1	6.59	32.36	20.68	69.28
	Итого за день	550	24.1	19.3	84.8	608.5	0.19	0.19	46.62	0.16	11.13	527.95	711.55	140.9	60.85	354.1	6.59	32.36	20.68	69.28
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	40.99	0.13	0.55	342.1	226.54	151.6	39.2	206.3	2.19	49.55	33.06	21.48
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Завтрак	600	20.4	26.4	84.6	656.8	0.25	0.33	169.4	0.55	11.92	913.26	619.97	513	71.66	417.8	6.14	53.48	41.43	39.16
	Итого за день	600	20.4	26.4	84.6	656.8	0.25	0.33	169.4	0.55	11.92	913.26	619.97	513	71.66	417.8	6.14	53.48	41.43	39.16
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	0.44	0.09	0.9	0	0	165.91	543.48	125	69.91	215	4.45	23.83	8.65	22.5
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	0.04	0.1	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.6	133.3	1.97	13.64	0.26	50.17
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.1	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
	Итого за Завтрак	630	33.8	15.4	99.7	672.6	0.6	0.27	136.1	0.06	26.15	495.14	1360.8	302	150.2	422.2	8.08	40	12.55	92.67
	Итого за день	630	33.8	15.4	99.7	672.6	0.6	0.27	136.1	0.06	26.15	495.14	1360.8	302	150.2	422.2	8.08	40	12.55	92.67
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.87	383.25	75.42	108.3	233.5	2.01	39.77	27.53	169.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.7	34.32	130.3	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Завтрак	620	37.9	12.4	84.8	601.9	0.26	0.31	178.3	0	69.04	658.02	940.98	302.9	172.5	451	4.42	57.19	34.1	243.5
	Итого за день	620	37.9	12.4	84.8	601.9	0.26	0.31	178.3	0	69.04	658.02	940.98	302.9	172.5	451	4.42	57.19	34.1	243.5
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4	0.09	0.19	103.1	0.13	28.89	306.17	742.72	84.34	48.43	233	3.65	44.88	0.68	89.37
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.3	30.67	106.8	1.06	9	1.76	20

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
	Итого за Завтрак	620	31.6	25.9	66.1	623.2	0.26	0.38	201.2	0.13	54.41	671.92	1434.5	269.1	108.5	405.4	8.11	59	6.58	138.1
	Итого за день	620	31.6	25.9	66.1	623.2	0.26	0.38	201.2	0.13	54.41	671.92	1434.5	269.1	108.5	405.4	8.11	59	6.58	138.1
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	150	3.5	5.1	34.3	197	0.15	0.05	10.3	0	0	217.05	10.83	99.99	2.81	11.27	0.28	20	0	0
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4	0.06	0.11	16.59	0.07	0.09	185.8	220.95	29.93	19.63	137.6	1.92	14.66	2.95	46.32
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Завтрак	545	23.3	18.9	97.8	654.1	0.32	0.22	32.89	0.07	10.09	719.05	612.18	169.7	47.24	227.1	6.02	38.38	6.73	65.22
	Итого за день	545	23.3	18.9	97.8	654.1	0.32	0.22	32.89	0.07	10.09	719.05	612.18	169.7	47.24	227.1	6.02	38.38	6.73	65.22
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.18	0.15	41.63	0.13	0.54	338.68	216.23	143.1	48.96	186.1	1.32	51.61	3.11	35.08
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
	Итого за Завтрак	600	20.6	27.3	83.6	661.4	0.29	0.3	170	0.55	11.91	909.84	609.66	504.5	81.42	397.6	5.27	55.54	11.48	52.76
	Итого за день	600	20.6	27.3	83.6	661.4	0.29	0.3	170	0.55	11.91	909.84	609.66	504.5	81.42	397.6	5.27	55.54	11.48	52.76
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Средние показатели за Завтрак	603	25.75	19	87.73	624.06	0.33	0.31	0	0.26	32.5	666.97	0	302.8	109.2	374.8	6.15	56.97	17.54	141
	Средние показатели за период	603	25.8	19	87.7	624.1	0.3	0.3	0	0.3	32.5	667	0	302.8	109.2	374.8	6.2	57	17.5	141