



«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Алмалинская СОШ»

Директор

/ Г.С.Изюмская

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2023-2024 учебного года
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Алмалинская СОШ»
Тюльганского района Оренбургской области
Возрастная категория от 7 до 11 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.
Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.
Используются продукты обогащенные микронутринтами (кисель «Витошка»)

осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

меню- раскладка

№ рецептуры	Название блюда	Масса, выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
		г.			г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник							
	Завтрак							
53-19з	Масло сливочное	10			0.1	7.3	0.1	66.1
	Масло сливочное		10	10				
54-16к	Каша "Дружба"	235			5.9	6.9	28.2	198.5
	вода		82.2	82.2				
	крупа рисовая		17.6	17.6				
	крупа пшеничная		12.9	12.9				
	Масло сливочное		5.9	5.9				
	молоко		119.9	119.9				
	сахар		3.5	3.5				
	соль		1.2	1.2				
7	Кисель с витаминами и кальцием	200			0	0	21.8	87.4
	кисель		25	25				
	вода		180	180				
Пром.	Хлеб пшеничный	35			2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-	20			1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	500.00			10.00	14.20	75.20	473.10

	Неделя 1 Вторник							
	Завтрак							
54-1г	Макаронные изделия	150			5.3	4.9	32.8	196.8
	макаронные изделия		51	51				
	масло сливочное		6.8	6.8				
	соль		0.5	0.5				
	вода		306	306				
54-5м	Котлета из курицы	90			17.2	3.9	12	151.8
	окорочка		75.9	75.9				
	сухари панировочные		10	10				
	Хлеб пшеничный		11.2	11.2				
	молоко		15.5	15.5				
	масло подсолнечное		2.5	2.5				
	соль поваренная йод		0.24	0.24				
	вода		10.2	10.2				
15	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200			3.6	2.7	11.1	83.5
	какао- порошок		4	4				
	вода		180	110				
	молоко		100	100				
	сахар		20	20				
Пром.	Хлеб пшеничный	35			2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-	20			1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	100			0.8	0.2	7.5	35
	мандарин		100	100				
	Итого за Завтрак	595.00			30.90	12.20	88.50	588.20

Неделя 1 Среда								
Завтрак								
54-1з	Сыр твердых сортов в	15			3.5	4.4	0	53.7
	Сыр твердых сортов		15	15				
54-1о	Омлет натуральный	230			19.4	27.6	5	345.8
	яйцо куриное		155.7	141.5				
	молоко		88.5	88.5				
	масло сливочное		17.7	17.7				
	соль		0.69	0.69				
54-23гн	Кофейный напиток с	200			3.9	2.9	11.2	86
	кофейный напиток		5	5				
	молоко		100	100				
	сахар		7	7				
	вода		120	120				
Пром.	Хлеб пшеничный	35			2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-	20			1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	500			30.8	35.4	41.3	606.6

Неделя 1 Четверг								
Завтрак								
54-3г	Макароны отварные с	180			9.5	8.2	34.4	249.3
	сыр		18.7	18				
	макаронные изделия		53.5	53.5				
	масло сливочное		4.6	4.6				
	соль		0.6	0.6				
	вода		117.8	117.8				
54-3гн	Чай с лимоном и	200			0.2	0.1	6.6	27.9
	сахар		7	7				
	лимон		7.5	7.5				
	чай		1	1				
	вода		195	195				
Пром.	Сок яблочный	200			1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	35			2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-	20			1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	635			14.7	9	51.9	484.9

	Неделя 1 Пятница							
	Завтрак							
54-1г	Запеканка из творога	220			43.5	15.7	31.7	441.8
	сахар		13.2	13.2				
	сухари панировочные		7.6	7.6				
	сметана 15%		7.6	7.6				
	яйцо куриное		6.4	5.8				
	творог 5%		204.6	204.6				
	крупа манная		14.2	14.2				
	масло сливочное		7.6	7.6				
	соль		0.55	0.55				
	вода		52.8	52.8				
	ванилин		0.01	0.01				
54-5соус	Соус молочный	50			1.8	3.7	4.8	59.6
	молоко		50	50				
	мука пшеничная		4	4				
	масло сливочное		4	4				
	соль		0.15	0.15				
54-2гн	Чай с сахаром	200			0.2	0	6.4	26.8
	сахар		7	7				
	чай		1	1				
	вода		200	200				
Пром.	Хлеб пшеничный	35			2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-	20			1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	525			49.5	19.9	68	649.3

	Неделя 2 Понедельник							
	Завтрак							
54-4г	Каша гречневая	150			8.2	6.3	35.9	233.7
	крупа гречневая		69	69				
	масло сливочное		6.8	6.8				
	соль		0.5	0.5				
	вода		102	102				
54-5м	Котлета из курицы	100			19.1	4.3	13.4	168.6
	окорочка		84.4	84.4				
	сухари панировочные		11.1	11.1				
	Хлеб пшеничный		12.4	12.4				
	молоко		17.2	17.2				
	масло подсолнечное		2.8	2.8				
	соль повареная йод.		0.27	0.27				
	вода		11.3	11.3				
15	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200			3.6	2.7	11.1	83.5
	какао- порошок		4	4				
	вода		180	110				
	молоко		100	100				
	сахар		20	20				
Пром.	Хлеб пшеничный	35			2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-	20			1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	505			34.9	13.8	85.5	606.9

Неделя 2 Вторник								
Завтрак								
54-1з	Сыр твердых сортов в	15			3.5	4.4	0	53.7
	сыр твердый		15	15				
54-25.1к	Каша жидкая	250			6.6	6.8	35.8	230.7
	крупа рисовая		38.5	38.5				
	молоко		147.5	147.5				
	сахар		3.8	3.8				
	масло сливочное		5	5				
	соль поваренная йод.		1.25	1.25				
	вода		72.5	72.5				
54-3гн	Чай с лимоном и	200			0.2	0.1	6.6	27.9
	сахар		7	7				
	лимон		7.5	7.5				
	чай		1	1				
	вода		195	195				
Пром.	Яблоко	100			0.4	0.4	9.8	44.4
	яблоко		100	100				
Пром.	Хлеб пшеничный	35			2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-	20			1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	620			14.7	12.2	77.3	477.8

Неделя 2 Среда								
Завтрак								
54-12м	Плов с курицей	240			32.7	9.7	39.9	377.6
	томатное пюре		12.8	12.8				
	лук репчатый		10	8				
	морковь 01.09-31.12		16	12.8				
	морковь 01.01-31.08		17.5					
	окорочка		144.7	128				
	крупа рисовая		54.4	54.4				
	масло подсолнечное		8	8				
	соль поваренная йод.		0.96	0.96				
	вода		217.7	217.7				
54-23гн	Кофейный напиток с	200			3.9	2.9	11.2	86
	кофейный напиток		5	5				
	молоко		100	100				
	сахар		7	7				
	вода		120	120				
Пром.	Хлеб пшеничный	35			2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-	20			1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	100			0.8	0.2	7.5	35
	мандарин		100	100				
	Итого за Завтрак	595			41.4	13.3	83.7	619.7

Неделя 2 Четверг								
Завтрак								
53-19з	Масло сливочное	10			0.1	7.3	0.1	66.1
	масло сливочное		10	10				
54-24к	Каша жидкая	230			9.6	11.6	43.3	316.2
	крупа пшеничная		57.5	57.5				
	молоко		119.6	119.6				
	сахар		3.4	3.4				

	масло сливочное		11.5	11.5				
	соль повареная йод.		1.15	1.15				
	вода		59.8	59.8				
7	Кисель с витаминами и	200			0	0	21.8	87.4
	кисель		25	25				
	вода		180	180				
Пром.	Яблоко	100			0.4	0.4	9.8	44.4
	яблоко		100	100				
Пром.	Хлеб пшеничный	35			2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-	20			1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	595			14.1	19.8	100.1	635.2

	Неделя 2 Пятница							
	Завтрак							
54-1г	Макаронны отварные	200			7.1	6.6	43.7	262.4
	макаронные изделия		68	68				
	масло сливочное		9.1	9.1				
	соль		0.67	0.67				
	вода		408	408				
54-14р	Котлета рыбная	90			11.5	3.7	5.5	101
	Хлеб пшеничный		7.2	7.2				
	яйцо куриное		12.7	11.7				
	молоко		9	9				
	лук репчатый		9	7.2				
	морковь с 01,09-31,12		24.5	19.6				
	морковь с 01,1-31,08		26.7					
	минтай(филе)		68.1	60.3				
	масло сливочное		2.7	2.7				
	соль повареная йод.		0.36	0.36				
54-3гн	Чай с лимоном и	200			0.2	0.1	6.6	27.9
	сахар		7	7				
	лимон		7.5	7.5				
	чай		1	1				
Пром.	Хлеб ржано-	20			1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	35			2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	545			22.8	10.9	80.9	512.4