

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рязановская средняя общеобразовательная школа»
Асекеевского района Оренбургской области

Утверждаю

Директор

 Атлиуллина Г.Х.



**Примерное 10 – дневное меню
для питания обучающихся
7 – 11 лет на весенне – летний период**

Горячий 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					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2
Пром.	Мандарин	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	600	27.9	8.8	118.5	629
	Итого за день	600	27.9	8.8	118.5	629
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	60	8.5	3.5	2.7	76
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	35
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной	100	6.6	1.2	39.6	234
	Итого за Завтрак	660	28.4	15.3	119.5	707
	Итого за день	660	28.4	15.3	119.5	707
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
Пром.	Хлеб ржано - пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Завтрак	520	27.7	15.8	101	657.2
	Итого за день	520	27.7	15.8	101	657.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9	48	312
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	60	7	6	4	101
54-22хн-2020	Кисель	100	0	3	2	53
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Завтрак	510	21.8	18.7	83.9	607.1
	Итого за день	510	21.8	18.7	83.9	607.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Завтрак	550	33.2	8.1	67.9	477.3
	Итого за день	550	33.2	8.1	67.9	477.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1	6.1	5.8	81.5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	60	8.5	3.5	2.7	75.8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	670	16.2	17.3	99.4	638.8
	Итого за день	670	16.2	17.3	99.4	638.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мандарины	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Завтрак	550	24.1	8.4	93.9	547.8
	Итого за день	550	24.1	8.4	93.9	547.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	30.3	11.1	62.1	469.9
	Итого за день	550	30.3	11.1	62.1	469.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	60	7	6	4	101
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	570	22.4	18.2	93.3	628.9
	Итого за день	570	22.4	18.2	93.3	628.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	60	9.7	7.7	5.9	131.2
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Яблоко	100	4	4	9	44
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	610	25	18.8	97.5	614.6
	Итого за день	610	25	18.8	97.5	614.6