



Утверждаю:  
директор МБОУ «Побединская СОШ»

О.В.Воронина



## **Примерное 10-дневное меню**

для организации питания учащихся 7-11 лет

МБОУ «Побединская СОШ»

2023-2024 учебный год

**(весенне-летний период)**

**Примерное десятидневное меню для организации учащихся МБОУ  
"Побединская СОШ" на весенне-летний период.**

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

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-22м	Рагу из курицы	230	24.1	8.1	20.2	250
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>35.1</b>	<b>12.3</b>	<b>87.2</b>	<b>598.9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>635</b>	<b>35.1</b>	<b>12.3</b>	<b>87.2</b>	<b>598.9</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-34з	Салат из помидор свежих с репчатым луком	100	1.11	6.18	0.24	78.56
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.6	10.2	5.7	172.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>24.81</b>	<b>21.78</b>	<b>68.04</b>	<b>585.36</b>
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>24.81</b>	<b>21.78</b>	<b>68.04</b>	<b>585.36</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6	6.3	27.2	189.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>20.8</b>	<b>18.8</b>	<b>70.2</b>	<b>534.3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>20.8</b>	<b>18.8</b>	<b>70.2</b>	<b>534.3</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28</b>	<b>21.7</b>	<b>77.3</b>	<b>617.7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>28</b>	<b>21.7</b>	<b>77.3</b>	<b>617.7</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						

	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-13з	Салат морковный с яблоком	100	0.86	5.22	7.87	81.90
54-1г	Макароньы отварные	140	5	4.6	30.6	183.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>31.8</b>	<b>22.7</b>	<b>93.47</b>	<b>706.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>31.8</b>	<b>22.7</b>	<b>93.47</b>	<b>706.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	210	26	6.5	18.5	236.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>33.1</b>	<b>7.8</b>	<b>81</b>	<b>527</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>33.1</b>	<b>7.8</b>	<b>81</b>	<b>527</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат из помидор с репчатым луком	100	1.11	6.18	0.24	78.56
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>34.7</b>	<b>22.8</b>	<b>63.34</b>	<b>629.56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>34.7</b>	<b>22.8</b>	<b>63.34</b>	<b>629.56</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>17.4</b>	<b>13.9</b>	<b>79.3</b>	<b>511.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>17.4</b>	<b>13.9</b>	<b>79.3</b>	<b>511.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>31.7</b>	<b>8.6</b>	<b>71.1</b>	<b>489.7</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>31.7</b>	<b>8.6</b>	<b>71.1</b>	<b>489.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат морковный с яблоком	100	0.86	5.22	7.87	81.90
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>25.9</b>	<b>15.9</b>	<b>90.67</b>	<b>611</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>25.9</b>	<b>15.9</b>	<b>90.67</b>	<b>611</b>