



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Приуральская СОШ»

Л.А. Жумагазина

Приказ № 99 от 14.08.2024 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Приуральская средняя общеобразовательная школа Кувандыкского
городского округа
Оренбургской области»

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 1-4 класса на 2024-2025 учебный год.
(сезон осенне- зимний)

Примерное 10-ти дневное меню для учащихся 1-4 класса

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						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		565	18.3	23.4	64.7	543.3
Итого за день		565	18.3	23.4	64.7	543.3
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0.7	3.6	2.2	43.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Итого за Завтрак		565	35.1	11.8	57.3	476.3
Итого за день		565	35.1	11.8	57.3	476.3
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Итого за Завтрак		640	20.7	12.5	82.8	526.7
Итого за день		640	20.7	12.5	82.8	526.7
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6.3	27.2	189.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Завтрак		565	14.1	18.9	72.4	516.4

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	540	29.4	10.7	87.7	565.3
	Итого за день	540	29.4	10.7	87.7	565.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	565	16.6	21.2	71.8	544
	Итого за день	565	16.6	21.2	71.8	544
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	12.6	2.4	7.7	102.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	31.6	4.6	86.6	515
	Итого за день	580	31.6	4.6	86.6	515
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	540	25.2	21.2	73.4	584.9
	Итого за день	540	25.2	21.2	73.4	584.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1

Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	565	17.3	21.5	63.7	518.2
	Итого за день	565	17.3	21.5	63.7	518.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	550	38.3	16.6	84.8	641.8
	Итого за день	550	38.3	16.6	84.8	641.8