


УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Равнинная СОШ»

 Я.А. Дружинин

«19» февраля 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ  
МАОУ «РАВНИННАЯ СОШ»  
ПОНОМАРЕВСКОГО РАЙОНА  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**п.Равнинный**

# Примерное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет МАОУ "Равнинная СОШ" на 2023-2024 учебный год (весенне- летний)

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>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>13.7</b>	<b>10.8</b>	<b>79.4</b>	<b>471.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>13.7</b>	<b>10.8</b>	<b>79.4</b>	<b>471.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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>500</b>	<b>37.3</b>	<b>11.1</b>	<b>56.4</b>	<b>475.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>37.3</b>	<b>11.1</b>	<b>56.4</b>	<b>475.8</b>
	<b>Неделя 1 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 ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
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 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	50	0.7	1.6	3.5	31.3
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3.8	4.4	36.3	200.1
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21.7</b>	<b>20.7</b>	<b>97.4</b>	<b>662.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>21.7</b>	<b>20.7</b>	<b>97.4</b>	<b>662.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
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>650</b>	<b>16.3</b>	<b>14</b>	<b>88.9</b>	<b>547.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>16.3</b>	<b>14</b>	<b>88.9</b>	<b>547.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18.1</b>	<b>14.2</b>	<b>97.1</b>	<b>589</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>18.1</b>	<b>14.2</b>	<b>97.1</b>	<b>589</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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>540</b>	<b>38.6</b>	<b>14.7</b>	<b>84</b>	<b>623.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>38.6</b>	<b>14.7</b>	<b>84</b>	<b>623.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
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.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>15.5</b>	<b>13.4</b>	<b>87.6</b>	<b>533.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>15.5</b>	<b>13.4</b>	<b>87.6</b>	<b>533.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0.3	0.1	7.1	30
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>545</b>	<b>26.8</b>	<b>12.7</b>	<b>73.2</b>	<b>515.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>26.8</b>	<b>12.7</b>	<b>73.2</b>	<b>515.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3

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>600</b>	<b>14.8</b>	<b>10.2</b>	<b>83.7</b>	<b>485.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>14.8</b>	<b>10.2</b>	<b>83.7</b>	<b>485.9</b>