



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Троицкая СОШ

Ю.М. Кирина

Примерное 10-дневное меню
для организации питания
обучающихся 7-11 лет в МБОУ Троицкая СОШ
на 2022-2023 учебный год
осенне-зимний 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					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
304	Плов с мясом говядины	200	19.3	16.2	33.9	359
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	660	29.7	23.7	125.1	832.3
	Итого за день	660	29.7	23.7	125.1	832.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
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
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	680	28.9	21.4	123.8	803
	Итого за день	680	28.9	21.4	123.8	803
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
508	Перловка отварная рассыпчатая	200	4.4	9.1	31.1	229.5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	530	22.9	18.2	99.1	657.1
	Итого за день	530	22.9	18.2	99.1	657.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
67	Винегрет	60	0.84	6	4.4	75.06
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	60	7.4	6	4.3	100.7
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	620	22.74	21.1	89.3	638.06
	Итого за день	620	22.74	21.1	89.3	638.06
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
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	100	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	660	32.1	13.2	89.2	604.1
	Итого за день	660	32.1	13.2	89.2	604.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	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 ржано-пшеничный	100	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	620	20.1	16.8	78.4	544.3
	Итого за день	620	20.1	16.8	78.4	544.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
304	Плов с мясом говядины	200	19.3	16.2	33.9	359
Пром.	Хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	660	25.4	23.3	99	707.9
	Итого за день	660	25.4	23.3	99	707.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	660	27.3	10.6	74.1	501.5
	Итого за день	660	27.3	10.6	74.1	501.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
67	Винегрет	60	0.84	6	4.4	75.06
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	60	7.4	6	4.3	100.7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	620	23.0	21.1	96.2	666.16
	Итого за день	620	23.0	21.1	96.2	666.16
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
П/Ф	Котлеты Домашние	75	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	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	735	22.9	21.3	104.5	700.8
	Итого за день	735	22.9	21.3	104.5	700.8