

Утверждаю:

Директор МОБУ «Казанская ООШ»

Соль-Илецкого городского округа

Оренбургской области

 Р.Ф. Искакова

01 марта 2024 г.

10-дневное меню  
для учащихся МОБУ «Казанская ООШ»  
на 2023-2024 учебный год для  
организации питания детей 7-11 лет  
весенне-летний период

## Завтрак 1-4 класс весенне-летнее меню

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>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.5	2.6	1.5	31.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>26.4</b>	<b>14.4</b>	<b>108.8</b>	<b>671.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>26.4</b>	<b>14.4</b>	<b>108.8</b>	<b>671.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	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>650</b>	<b>38.7</b>	<b>10.8</b>	<b>92.5</b>	<b>622.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>38.7</b>	<b>10.8</b>	<b>92.5</b>	<b>622.2</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>26.9</b>	<b>11.2</b>	<b>65.3</b>	<b>469.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>26.9</b>	<b>11.2</b>	<b>65.3</b>	<b>469.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Фрикадельки	100	3	2.3	0.9	36
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>19.1</b>	<b>15.7</b>	<b>92</b>	<b>586</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>19.1</b>	<b>15.7</b>	<b>92</b>	<b>586</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.8	6	31.5	203
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	50	0.8	0.3	10.5	47.3
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22</b>	<b>26.4</b>	<b>77.3</b>	<b>633.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>22</b>	<b>26.4</b>	<b>77.3</b>	<b>633.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>31.8</b>	<b>9.7</b>	<b>81.7</b>	<b>541.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>31.8</b>	<b>9.7</b>	<b>81.7</b>	<b>541.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	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>650</b>	<b>25.2</b>	<b>13.3</b>	<b>103.9</b>	<b>636.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>25.2</b>	<b>13.3</b>	<b>103.9</b>	<b>636.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>36.4</b>	<b>10.6</b>	<b>63</b>	<b>494.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>36.4</b>	<b>10.6</b>	<b>63</b>	<b>494.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.5	2.6	1.5	31.2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>41.6</b>	<b>7.6</b>	<b>73.8</b>	<b>530.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>41.6</b>	<b>7.6</b>	<b>73.8</b>	<b>530.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	50	0.8	0.3	10.5	47.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21.1</b>	<b>26.3</b>	<b>72.8</b>	<b>609.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>21.1</b>	<b>26.3</b>	<b>72.8</b>	<b>609.9</b>