

**МБОУ «Гамалеевская СОШ №1»
Сорочинского городского округа Оренбургской области**



**Утверждаю:
Директор: /Гладкова Е.Н./**

Примерное 12 дневное меню на 2024-2025 учебный год

1-4 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					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	100	2.3	1.8	6.2	50.2
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	555	19.9	19	70.8	532.7
	Второй завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	160	0.8	0	20.3	84.5
	Итого за Второй завтрак	200	5.6	4	20.6	141.1
	Итого за день	755	25.5	23	91.4	673.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
31	Гуляш из мяса кур	65	14.3	11.7	6.9	189.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	215	0.2	0.2	10.7	44.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	500	23	16.8	72.4	531.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	750	24.3	16.8	104.2	663.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	520	20.7	17.3	64.4	496.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	770	22	17.3	96.2	628.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-6м	Биточек из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7

	Итого за Завтрак	550	14.2	14.7	66.2	453.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	800	15.5	14.7	98	585.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	23	5.3	6.8	0	82.4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4.3	5.6	17.1	136.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1.2	0.9	6.5	38.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Завтрак	503	20.2	25.8	55.8	535.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	753	21.5	25.8	87.6	667.5
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	80	8.8	8.8	5.3	135.8
60	Кисель	200	0	0	35.6	142.5
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	500	15.9	10.5	86.1	502.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	750	17.2	10.5	117.9	634.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароньы отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
61	Бефстроганов из мяса кур.	72	16.2	4.4	1.3	109.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	552	24.5	8.8	76.1	480.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	802	25.8	8.8	107.9	612.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-15м	Плов из булгура с курицей	160	15.8	7	31	249.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8

	Итого за Завтрак	540	24.5	11.7	80.6	525.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	790	25.8	11.7	112.4	657.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Яблоко	115	0.5	0.5	11.3	51.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	22.1	18	71.3	536
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	750	23.4	18	103.1	668
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	160	21.8	6.5	26.6	251.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	210	0.5	0	20.8	85
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	510	26.8	7.3	88.1	525
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	760	28.1	7.3	119.9	657
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	105	14.5	7.8	6.6	154.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	545	30	10.3	81.5	539.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за день	795	31.3	10.3	113.3	671.7
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-9ж	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-21гн	Какао с молоком	220	5.2	3.9	13.7	110.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	18.2	18.2	71.4	521.8
	Второй завтрак					

Пром.	Молоко 2.5%	250	7.3	6.3	12	133.3
	Итого за Второй завтрак	250	7.3	6.3	12	133.3
	Итого за день	750	25.5	24.5	83.4	655.1