

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гамалеевская средняя общеобразовательная школа №1» Сорочинского муниципального округа Оренбургской области



Утверждаю:

И.о. директора:

Белоклокова М.С.

## **ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**НА 2024-2025 ГОД**

**7-11 ЛЕТ**

|             |                                             |       |       |      |          |                         |
|-------------|---------------------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
|             | Организация: МБОУ "Гамалеевская СОШ №1"     |       |       |      |          |                         |
|             | Название меню: 1-4 завтрак                  |       |       |      |          |                         |
|             | Возрастная категория: от 7 до 11 лет        |       |       |      |          |                         |
|             | Характеристика питающихся: Без особенностей |       |       |      |          |                         |
|             | Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025 |       |       |      |          |                         |
|             |                                             |       |       |      |          |                         |
| № рецептуры | Название блюда                              | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|             |                                             | г     | г     | г    | г        | ккал                    |
|             | Понедельник, 1 неделя                       |       |       |      |          |                         |
|             | Завтрак                                     |       |       |      |          |                         |
| 54-6к       | Каша вязкая молочная пшенная                | 180   | 7,5   | 9,1  | 33,9     | 247,4                   |
| 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.       | Хлеб пшеничный                              | 50    | 3,8   | 0,4  | 24,6     | 117,2                   |
| Пром.       | Апельсин                                    | 150   | 1,4   | 0,3  | 12,2     | 56,7                    |
|             | Итого за Завтрак                            | 520   | 19,8  | 15,6 | 77,2     | 528,1                   |
|             | 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                               | 770   | 21,1  | 15,6 | 109      | 660,1                   |
|             |                                             |       |       |      |          |                         |
|             | Вторник, 1 неделя                           |       |       |      |          |                         |
|             | 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          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1,3</b>  | <b>0</b>    | <b>31,8</b>  | <b>132</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>750</b> | <b>24,3</b> | <b>16,8</b> | <b>104,2</b> | <b>663,8</b> |
|         |                                |            |             |             |              |              |
|         | <b>Среда, 1 неделя</b>         |            |             |             |              |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 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    | 50         | 3,8         | 0,4         | 24,6         | 117,2        |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>530</b> | <b>21,5</b> | <b>17,4</b> | <b>69,3</b>  | <b>520,1</b> |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| Пром.   | Сок абрикосовый                | 250        | 1,3         | 0           | 31,8         | 132          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1,3</b>  | <b>0</b>    | <b>31,8</b>  | <b>132</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>780</b> | <b>22,8</b> | <b>17,4</b> | <b>101,1</b> | <b>652,1</b> |
|         |                                |            |             |             |              |              |
|         | <b>Четверг, 1 неделя</b>       |            |             |             |              |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-26г  | Рис с овощами                  | 135        | 2,9         | 5,1         | 23,4         | 151          |
| 54-6м   | Биточек из говядины            | 80         | 14,6        | 13,9        | 13,1         | 236,2        |
| 54-2гн  | Чай с сахаром                  | 150        | 0,1         | 0           | 4,8          | 20,1         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3         |
| Пром.   | Апельсин                       | 150        | 1,4         | 0,3         | 12,2         | 56,7         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>545</b> | <b>21,3</b> | <b>19,5</b> | <b>68,3</b>  | <b>534,3</b> |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| Пром.   | Сок абрикосовый                | 250        | 1,3         | 0           | 31,8         | 132          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1,3</b>  | <b>0</b>    | <b>31,8</b>  | <b>132</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>795</b> | <b>22,6</b> | <b>19,5</b> | <b>100,1</b> | <b>666,3</b> |
|         |                                |            |             |             |              |              |
|         | <b>Пятница, 1 неделя</b>       |            |             |             |              |              |

|        |                                |            |             |             |              |              |
|--------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|        | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями)     | 10         | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66,1         |
| 54-1з  | Сыр твердых сортов в нарезке   | 23         | 5,3         | 6,8         | 0            | 82,4         |
| 54-9к  | Каша вязкая молочная овсяная   | 120        | 5,1         | 6,8         | 20,6         | 163,7        |
| 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                    | 40         | 2,6         | 0,5         | 13,4         | 68,3         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>503</b> | <b>19,6</b> | <b>26,8</b> | <b>52,7</b>  | <b>528,6</b> |
|        | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| Пром.  | Сок абрикосовый                | 250        | 1,3         | 0           | 31,8         | 132          |
|        | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1,3</b>  | <b>0</b>    | <b>31,8</b>  | <b>132</b>   |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>753</b> | <b>20,9</b> | <b>26,8</b> | <b>84,5</b>  | <b>660,6</b> |
|        |                                |            |             |             |              |              |
|        | <b>Суббота, 1 неделя</b>       |            |             |             |              |              |
|        | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом        | 140        | 15,4        | 15,4        | 9,3          | 237,6        |
| 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.  | Банан                          | 150        | 2,3         | 0,8         | 31,5         | 141,8        |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>520</b> | <b>20,5</b> | <b>16,4</b> | <b>75,4</b>  | <b>530,7</b> |
|        | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| Пром.  | Сок абрикосовый                | 250        | 1,3         | 0           | 31,8         | 132          |
|        | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1,3</b>  | <b>0</b>    | <b>31,8</b>  | <b>132</b>   |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>770</b> | <b>21,8</b> | <b>16,4</b> | <b>107,2</b> | <b>662,7</b> |
|        |                                |            |             |             |              |              |
|        | <b>Понедельник, 2 неделя</b>   |            |             |             |              |              |
|        | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-1г  | Макароны отварные              | 110        | 3,9         | 3,6         | 24,1         | 144,3        |
| 61     | Бефстроганов из мяса кур.      | 97         | 21,8        | 5,9         | 1,8          | 147,6        |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром        | 170        | 0,2         | 0           | 5,6          | 23,7         |

|         |                                |            |             |             |              |              |
|---------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Пром.   | Банан                          | 150        | 2,3         | 0,8         | 31,5         | 141,8        |
| Пром.   | хлеб пшеничный йодированный    | 35         | 2,7         | 0,3         | 17,2         | 82           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>562</b> | <b>30,9</b> | <b>10,6</b> | <b>80,2</b>  | <b>539,4</b> |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| Пром.   | Сок абрикосовый                | 250        | 1,3         | 0           | 31,8         | 132          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1,3</b>  | <b>0</b>    | <b>31,8</b>  | <b>132</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>812</b> | <b>32,2</b> | <b>10,6</b> | <b>112</b>   | <b>671,4</b> |
|         |                                |            |             |             |              |              |
|         | <b>Вторник, 2 неделя</b>       |            |             |             |              |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-6о   | Яйцо вареное                   | 40         | 4,8         | 4           | 0,3          | 56,6         |
| 54-15м  | Плов из булгура с курицей      | 170        | 16,7        | 7,4         | 33           | 265,5        |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов    | 190        | 0,4         | 0           | 18,8         | 76,9         |
| Пром.   | Яблоко                         | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,4         |
| Пром.   | хлеб пшеничный йодированный    | 40         | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>540</b> | <b>25,3</b> | <b>12,1</b> | <b>81,6</b>  | <b>537,2</b> |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| Пром.   | Сок абрикосовый                | 250        | 1,3         | 0           | 31,8         | 132          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1,3</b>  | <b>0</b>    | <b>31,8</b>  | <b>132</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>790</b> | <b>26,6</b> | <b>12,1</b> | <b>113,4</b> | <b>669,2</b> |
|         |                                |            |             |             |              |              |
|         | <b>Среда, 2 неделя</b>         |            |             |             |              |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-4г   | Каша гречневая рассыпчатая     | 125        | 6,9         | 5,3         | 29,9         | 194,8        |
| 54-4м   | Котлета из говядины            | 60         | 10,9        | 10,4        | 9,9          | 177,1        |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок         | 140        | 0,1         | 0,1         | 6,9          | 29,1         |
| Пром.   | Яблоко                         | 145        | 0,6         | 0,6         | 14,2         | 64,4         |
| Пром.   | хлеб пшеничный йодированный    | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>500</b> | <b>20,8</b> | <b>16,6</b> | <b>75,7</b>  | <b>535,7</b> |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |              |              |
| 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 | 22,1 | 16,6 | 107,5 | 667,7 |
|          |                                          |     |      |      |       |       |
|          | Четверг, 2 неделя                        |     |      |      |       |       |
|          | 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   |
|          |                                          |     |      |      |       |       |
|          | Пятница, 2 неделя                        |     |      |      |       |       |
|          | Завтрак                                  |     |      |      |       |       |
| 54-21г   | Горошница                                | 105 | 10,1 | 0,9  | 23,6  | 143,4 |
| 54-11р   | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4  | 6,3   | 147,3 |
| 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 | 29,9 | 9,9  | 82,3  | 539,2 |
|          | 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 | 31,2 | 9,9  | 114,1 | 671,2 |
|          |                                          |     |      |      |       |       |
|          | Суббота, 2 неделя                        |     |      |      |       |       |
|          | Завтрак                                  |     |      |      |       |       |

|          |                                             |               |              |              |                 |                                |
|----------|---------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------|
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке                | 25            | 5,8          | 7,4          | 0               | 89,6                           |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая                | 150           | 4            | 4,1          | 21,5            | 138,4                          |
| 54-6о    | Яйцо вареное                                | 40            | 4,8          | 4            | 0,3             | 56,6                           |
| 54-21гн  | Какао с молоком                             | 200           | 4,7          | 3,5          | 12,5            | 100,4                          |
| Пром.    | хлеб пшеничный йодированный                 | 45            | 3,4          | 0,4          | 22,1            | 105,5                          |
| Пром.    | Яблоко                                      | 100           | 0,4          | 0,4          | 9,8             | 44,4                           |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>560</b>    | <b>23,1</b>  | <b>19,8</b>  | <b>66,2</b>     | <b>534,9</b>                   |
|          | <b>Второй завтрак</b>                       |               |              |              |                 |                                |
| Пром.    | Молоко 2.5%                                 | 250           | 7,3          | 6,3          | 12              | 133,3                          |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>              | <b>250</b>    | <b>7,3</b>   | <b>6,3</b>   | <b>12</b>       | <b>133,3</b>                   |
|          | <b>Итого за день</b>                        | <b>810</b>    | <b>30,4</b>  | <b>26,1</b>  | <b>78,2</b>     | <b>668,2</b>                   |
|          |                                             |               |              |              |                 |                                |
|          |                                             | <b>Масса</b>  | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Энергетическая ценность</b> |
|          |                                             | <b>г</b>      | <b>г</b>     | <b>г</b>     | <b>г</b>        | <b>ккал</b>                    |
|          | <b>Средние показатели за Завтрак</b>        | <b>527,92</b> | <b>23,54</b> | <b>15,73</b> | <b>74,12</b>    | <b>532,08</b>                  |
|          | <b>Средние показатели за Второй завтрак</b> | <b>250</b>    | <b>1,8</b>   | <b>0,53</b>  | <b>30,15</b>    | <b>132,11</b>                  |
|          | <b>Средние показатели за период</b>         | <b>777,9</b>  | <b>25,3</b>  | <b>16,3</b>  | <b>104,3</b>    | <b>664,2</b>                   |

| B1   | B2   | A              | D    | C     |  | Na     | K     | Ca     | Mg     | P      | Fe   | I     | Se    | F      |
|------|------|----------------|------|-------|--|--------|-------|--------|--------|--------|------|-------|-------|--------|
| мг   | мг   | мкг<br>рет.экв | мкг  | мг    |  | мг     | мг    | мг     | мг     | мг     | мг   | мкг   | мкг   | мкг    |
| 0,25 | 0,27 | 159,25         | 0,42 | 28,67 |  | 561,58 | 330   | 234,09 | 114,34 | 319,63 | 5,25 | 60,76 | 16,99 | 148,26 |
| 0,05 | 0,12 | 52,5           | 0    | 9,44  |  | 15     | 82,5  | 70,83  | 25,83  | 60     | 0,48 | 1,88  | 0,42  | 4,17   |
| 0,3  | 0,4  | 211,8          | 0,4  | 38,1  |  | 576,6  | 412,5 | 304,9  | 140,2  | 379,6  | 5,7  | 62,6  | 17,4  | 152,4  |