

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОАУ «Григорьевская СОШ»

Соль-Илецкого городского округа

Оренбургской области

В.М. Бражникова



**Примерное 10- дневное меню
для обучающихся МОАУ «Григорьевская СОШ»
на 2023 -2024 учебный год
для организации питания детей 7-11 лет
в весенне-летний период**

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	У тлев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
54-17з	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА	60	0,9	0,2	12,9	56,8	0,03	2,7	901,5	37,2	24,174	32,4	0,769
54-29м	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12,3	10,9	6,1	172	0,04	0	7,29	114,619	16,743	14,133	1,667
54-6г	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0	18,36	72,571	106,649	23,586	0,494
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	8,517	67,003	4,559	0,768
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0	0	22,75	7	4,9	0,385
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0	0	23,7	5,25	7,05	0,585
ПРОМ	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	11	16	9	2,2
	Итого:	650	21,1	16,9	94	612,2	0,2	13,86	946,39	290,357	242,819	338,447	6,868

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев. Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК													
54-18з	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,9	3,3	7,8	63,7	0,01	2,08	1,03	23,892	21,284	15,921	0,794
54-25м	КУРИЦА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	1,18	257,68	101,107	31,438	49,055	0,9
54-21г	ГОРОШНИЦА	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	214,999	124,951	69,913	4,45
54-2хн	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,32	69,96	25,404	90,499	18,27	0,575
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16,25	5	3,5	0,275
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0	0	23,7	5,25	7,05	0,585
ПРОМ	ЙОГУРТ 2,5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,7	22	94	108	16	0,1
	Итого:	640	35,4	12,8	84	591,4	0,8	4,28	351,57	499,352	386,422	179,709	7,679

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев. Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК													
54-10з	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ	60	1,7	4	1,7	50	0,03	8,15	24,41	31,236	8,15	8,218	0,625
54-11р	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	0,08	2,46	284,46	188,12	47,38	50,42	0,945
54-12г	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0	21,3	120,869	48,981	42,339	1,4
54-7гн	ЧАЙ С МАЛИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,3	31,3	0	1,24	2,68	11,04	65,683	6,125	0,857
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0	0	22,75	7	4,9	0,385
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0	0	23,7	5,25	7,05	0,585
ПРОМ	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60	8	23	34	13	0,3
	Итого:	650	25,5	18	80,5	585	0,4	71,85	340,85	420,716	222,289	132,051	5,097

Сезон: осенне-летний
 Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
54-1з	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	35	7	8,9	0	107,5	0,01	0,21	78	150	264	10,5	0,3
54-16к	КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,66	33,95	154,62	171,61	33,85	0,65
54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	7,178	66,079	3,828	0,732
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	29,25	9	6,3	0,495
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	39,5	8,75	11,75	0,975
ПРОМ	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	20	28	8	42	0,6
	Итого:	650	20,7	18,8	85,5	594,4	0,23	10,95	145,25	430,33	570,44	109,28	3,75

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
54-3з	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	15,6	8,4	12,0	0,54
54-25м	КУРИЦА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	1,18	257,68	101,107	31,438	49,055	0,9
54-4г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0	19,19	180,99	46,615	120,156	4,046
54-20хн	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	12,01	2,4	14,026	66,499	5,658	0,149
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0	0	22,75	7	4,9	0,385
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0	0	23,7	5,25	7,05	0,585
ПРОМ	ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5	2	16	19	12	2,3
	Итого:	650	26,1	12,5	89	573,1	0,39	33,19	361,07	374,174	184,202	210,818	8,906

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
54-18з	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,9	3,3	7,8	63,7	0,01	2,08	1,03	23,892	21,284	15,921	0,794
54-11р	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	0,08	2,46	284,46	188,12	47,38	50,42	0,945
54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,36	40,703	105,831	7,195	0,734
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	8,517	67,003	4,559	0,768
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0	0	22,75	7	4,9	0,385
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0	0	23,7	5,25	7,05	0,585
ПРОМ	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	11	16	9	2,2
	Итого:	650	23	15,9	84,9	572,9	0,25	15,7	309,23	318,682	269,747	99,044	6,412

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
54-7з	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	34,78	122,25	30,312	40,386	15,179	0,552
54-12м	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	2,36	147	233,51	75,42	108,33	2,01
54-1хн	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	4,307	108,077	2,11	0,084
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0	0	22,75	7	4,9	0,385
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0	0	23,7	5,25	7,05	0,585
ПРОМ	ЙОГУРТ 2,5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,7	22	94	108	16	0,1
	Итого:	610	36,3	17,2	86,9	647,1	0,43	37,86	306,25	408,58	344,14	153,57	3,72

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ ред.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев. Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
	ЗАВТРАК												
54-17з	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА	60	0,9	0,2	12,9	56,8	0,03	2,7	901,5	37,2	24,17	32,4	0,77
54-29м	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12,3	10,9	6,1	172	0,04	0	7,29	114,619	16,743	14,133	1,667
54-5г	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,04	0	20,25	142,567	56,462	17,454	0,805
54-7гн	ЧАЙ С МАЛИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,3	31,3	0	1,24	2,68	11,04	65,683	6,125	0,857
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0	0	22,75	7	4,9	0,385
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0	0	23,7	5,25	7,05	0,585
ПРОМ	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60	8	23	34	13	0,3
	Итого:	650	22,5	17,2	87,1	592,6	0,22	63,54	939,72	374,88	209,3	95,05	5,38

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
54-13	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	35	8,1	10,3	0	125,4	0,01	0,25	91	175	308	12,25	0,35
54-25.1к	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,07	0,77	32,97	167,86	185,97	34,95	0,51
54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	7,178	66,079	3,828	0,732
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	26	8	5,6	0,44
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	39,5	8,75	11,75	0,975
ПРОМ	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	20	28	8	42	0,6
	Итого:	650	21,1	18,2	91,3	613,9	0,21	11,06	144,27	443,54	584,8	110,38	3,61

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ рец.	Наименование блюда	Выход		Энергетическая ценность		Витамины		Минералы				
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Р	Кальций	Магний	Железо			
	ЗАВТРАК											
54-3з	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	15,6	8,4	12,0	0,54
54-25м	КУРИЦА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	12,7	5,2	4	113,7	0,04	1,18	257,68	101,107	31,438	49,055	0,9
54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,36	40,703	105,831	7,195	0,734
54-20хн	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	12,01	2,4	14,026	66,499	5,658	0,149
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0	0	22,75	7	4,9	0,385
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1	0,2	5	25,6	0,03	0	0	23,7	5,25	7,05	0,585
ПРОМ	ФРУКТЫ (ГРУША)	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5	2	16	19	12	2,3
	Итого:	650	23,2	11,1	85,9	0,24	33,19	360,24	233,886	243,41	97,857	5,593