

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОАУ «Григорьевская СОШ»

Соль-Илецкого городского округа

Оренбургской области

В.М. Бражникова



**Примерное 10- дневное меню
для обучающихся МОАУ «Григорьевская СОШ»**

на 2024 -2025 учебный год

для организации питания детей 7-11 лет

в осенне-зимний период

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	У тлев. Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
ОБЕД													
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
54-1з	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,28	104	200	352	14	0,4
54-7с	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	6,89	97,51	54,558	13,726	20,84	0,865
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
24-26г	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	1,33	268,68	67,464	17,354	26,161	0,572
54-3соус	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0	0,54	25,63	4,772	1,846	2,448	0,102
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:	910	35,9	32,9	103,9	853,5	0,31	22,89	1410	544,581	521,095	135,491	8,313

Сезон: осенне-зимний

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	
ОБЕД													
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
54-2с	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	6,77	134,66	42,635	33,681	19,22	0,869
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
54-1соус	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1,6	0,7	18,6	0	0,02	7,77	5,729	11,336	0,854	0,024
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	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
ПРОМ	БАТОНЧИК РИСОВО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,6	3,6	28,4	160,8	0,27	0	0	54,4	12,4	18,4	1,024
	Итого:	910	44,8	23,8	128,1	904,6	1,12	11,06	494,01	608,615	445,839	219,583	9,706

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ ред.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев. Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
ОБЕД													
54-10з	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	13,58	40,68	52,061	23,326	13,697	1,042
54-11с	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА РИСОВАЯ)	200	5	5,8	11,3	116,9	0,04	6,42	103,29	40,394	25,553	15,324	0,496
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	120,86	48,981	42,339	1,4
54-4гн	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,3	6,9	46,328	103,479	9,918	0,775
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 (АПЕЛЬСИНЫ)	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	72	9,6	27,6	40,8	15,6	0,36
	Итого:	910	33,1	27,5	95,8	762,4	0,47	94,76	466,23	521,822	301,769	159,247	5,988

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Д	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний
ОБЕД													
54-2з	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	25,2	13,8	8,4	0,36
54-1з	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,28	104	200	352	14	0,4
54-25с	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	4,01	121,01	76,343	26,539	27,661	1,411
54-12м	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	210	28,6	8,5	34,9	330,4	0,1	2,48	154,35	245,185	79,187	113,744	2,112
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	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 (БАНАНЫ)	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	15	30	42	12	63	0,9
	Итого:	910	51,1	24,5	111,4	869,3	0,39	27,81	415,66	642,355	561,855	242,582	6,885

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев. Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
ОБЕД													
54-3з	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	133	26	14	20	0,9
54-9с	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	6,8	4,6	14,4	125,9	0,1	3,73	120,79	96,126	30,463	26,721	1,274
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 РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0	19,19	180,99	46,615	120,156	4,046
54-3соус	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0	0,54	25,63	4,772	1,846	2,448	0,102
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:	910	34	17,7	106,7	721,7	0,52	47,45	560,7	485,472	222,111	247,987	10,641

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
ОБЕД													
54-1з	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,28	104	200	352	14	0,4
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
54-25с	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	4,01	121,01	76,343	26,539	27,661	1,411
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
54-3соус	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0	0,54	25,63	4,772	1,846	2,448	0,102
54-3г	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:	910	39,5	31	101,6	841,2	0,41	20,52	559,88	599,797	650,132	143,153	8,325

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо
ОБЕД													
54-10з	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	13,58	40,68	52,061	23,326	13,697	1,042
54-24с	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	5,29	97,15	44,455	11,966	16,838	0,708
54-12м	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	210	28,6	8,5	34,9	330,4	0,1	2,48	154,35	245,18	79,187	113,744	2,112
54-35хн	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0,02	12	3,445	98,243	1,688	0,078
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
ПРОМ	БАТОНЧИК РИСОВО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,6	3,6	28,4	160,8	0,27	0	0	54,4	12,4	18,4	1,024
	Итого:	900	47,3	24	129,1	921,9	0,79	22,06	326,19	539,997	345,372	192,316	6,035

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев. Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
ОБЕД													
54-17з	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА	100	1,6	0,3	21,5	94,6	0,05	4,5	1502,5	62	40,29	54	1,281
54-2с	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	6,77	134,66	42,635	33,681	19,22	0,869
54-16м	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90	13	13,2	7,3	199,7	0,04	0,43	1,66	138,42	23,463	19,735	1,771
54-5г	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,04	0	20,25	142,56	56,462	17,454	0,805
54-1соус	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1,6	0,7	18,6	0	0,02	7,77	5,729	11,336	0,854	0,024
54-4гп	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,3	6,9	46,328	103,479	9,918	0,775
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 (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60	8	23	34	13	0,3
	Итого:	910	30,2	27,9	109	806,7	0,29	72,01	1681,75	507,131	314,961	146,131	6,795

Сезон: осенне-зимний

Врастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы				
			Белки	Жиры	Углев. Ккал.	В1	С	А	Р	Кальций	Магний	Железо	
ОБЕД													
1-2з	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	25,2	13,8	8,4	0,36
1-3з	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,28	104	200	352	14	0,4
1-11с	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА РИСОВАЯ)	200	5	5,8	11,3	116,9	0,04	6,42	103,29	40,394	25,553	15,324	0,496
1-25м	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
1-4г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0	19,19	180,99	46,615	120,156	4,046
2-соус	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0	0,13	2,89	1,896	1,642	0,457	0,059
2-1п	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	7,178	66,079	3,828	0,732
3-0М	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0	0	22,75	7	4,9	0,385
3-0М	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0	0	23,7	5,25	7,05	0,585
3-0М	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	20	28	8	42	0,6
	Итого:	910	41,6	31	103,2	857,5	0,44	24,06	513,35	631,215	557,378	265,17	8,563

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ рек.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			Витамины			Минералы					
			Белки	Жиры	Углев. Ккал.	Р	Кальций	Магний	Железо					
ОБЕД														
54-33	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,06	25	133	26	14	20	0,9
54-10с	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	6,42	103,29	52,435	27,665	14,628	0,551
54-5м	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,06	0,56	5,67	129,351	29,678	57,642	1,231
54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,06	0	18,36	40,703	105,831	7,195	0,734
54-3соус	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0	0	0,54	25,63	4,772	1,846	2,448	0,102
54-20хн	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	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	0,04	0	0	22,75	7	4,9	0,385
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,2	5	25,6	0,03	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	0,02	5	2	16	19	12	2,3
Итого:		910	33,9	16,2	108	712,6	0,33	0,33	49,53	290,35	329,737	276,768	131,521	6,937

Прошнуровано 11 ЛИСТОВ

Пронумеровано 11 ЛИСТОВ

Скреплено печатью 11 ЛИСТОВ

Директор школы *В.М. Бражникова*

Бражникова В.М.

