

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ « Аллабердинская СОШ»

Директор



/ С.Р.Бикинеева



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2023-2024 учебного года
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

МБОУ « Аллабердинская СОШ»

Тюльганского района Оренбургской области

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.

Используются продукты обогащенные микронутринтами (кисель «Витошка»)

осенне-зимний

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					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	235	5.9	6.9	28.2	198.5
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	500	10	14.7	75.2	473.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
15	Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания	200	3.6	2.7	11.1	83.5
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	595	30.9	12.2	88.5	588.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1о	Омлет натуральный	230	19.4	27.6	5	345.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	500	30.8	35.4	41.3	606.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	635	14.7	9	86.3	484.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	220	43.5	15.7	31.7	441.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	525	49.5	19.9	68	649.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
15	Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания	200	3.6	2.7	11.1	83.5
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	505	34.9	13.8	85.5	606.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	620	14.7	12.2	77.3	477.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	595	41.4	13.3	83.7	619.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	230	9.6	11.6	43.3	316.2
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	595	14.1	19.8	100.1	635.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	545	22.8	10.9	80.9	512.4

*Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены
Роспотребнадзора" 5*
