

Утверждаю

Директор МОБУ Камышинская ООШ

Десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
		г	г	г	г	ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	630	21	19,3	83,9	592,6
	Итого за день	630	21	19,3	83,9	592,6
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	550	27,1	15,3	65,9	509,9
	Итого за день	550	27,1	15,3	65,9	509,9
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	27,7	21,9	83,7	641,8
	Итого за день	590	27,7	21,9	83,7	641,8
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	18,3	13,9	82,2	525,7
	Итого за день	605	18,3	13,9	82,2	525,7

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	26,4	14,2	79,7	551,7
	Итого за день	580	26,4	14,2	79,7	551,7

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
	Итого за Завтрак	630	23,8	20,5	91,1	644,2
	Итого за день	630	23,8	20,5	91,1	644,2

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	24,8	12,9	70,3	496
	Итого за день	580	24,8	12,9	70,3	496

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Завтрак	605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Итого за день	605	20,1	14,3	80,2	528,5

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	530	34,4	10	73,8	522,2
	Итого за день	530	34,4	10	73,8	522,2

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	510	22,4	17,1	82,9	574,9
	Итого за день	510	22,4	17,1	82,9	574,9

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	581	24,6	15,94	79,37	558,75
Средние показатели за период	581	24,6	15,9	79,4	558,8

Разработчик "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"