

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Красногвардейская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Российской Федерации Марченко Антона Александровича»
Бузулукского района Оренбургской области

Утверждаю:
Директор МОБУ «Красногвардейская СОШ имени
Марченко А.А.» _____ О.В. Пачина
«30» августа 2023 г.

**10-дневное меню
на 2023-2024 учебный год
для детей от 7 лет до 11 лет**

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	120	1	0,2	9	42
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	580	13,8	10,8	80,6	476,6
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	20	0,1	0	0,4	2,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	37,2	11,1	56,3	475,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	120	0,5	0,4	12,4	54,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	585	17,4	13,9	79,3	511,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	20	0,3	0,7	1,4	12,5
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	500	22,5	19,5	80,1	586,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	230	0,9	0,9	22,5	102,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	680	16,4	14,1	91,8	560,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) ⁴	30	0,4	0	1,5	7,7
54-22м	Рагу из курицы	210	22	7,4	18,4	228,2
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

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	510	31,4	11	63,1	476,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	120	1	0,2	9	42
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	610	17,7	14,2	72	487,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	510	38,4	8,7	80,8	555,9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	270	1,1	1,1	26,5	119,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	720	15,8	13,7	94,5	564,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	545	26,8	12,7	73,2	515,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	600	14,8	10,2	83,7	485,9
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г	Макаронные отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
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

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	540	17,4	10,9	83,7	501,4
	Средние показатели за Завтрак	573,33	22,47	12,57	78,26	516,4
Примечание: № рецептуры ¹ - номера рецептов из перечня блюд; Фрукт ² - допускается выдача иных фруктов по сезону; Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная ⁴ - допускается выдача иных овощей;						