

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Ефремово-Зыковская ООШ»



Е.П. МПЫНИН

2024г.

**Примерное 10 –дневное меню для обучающихся 7-11 лет
МАОУ «Ефремово-Зыковская ООШ» весенне-летний период
2023-2024 уч.год**

Меню Ефремово-Зыковская ООШ весенне-летний период на 2023-2024 учебный год 1-4 класс(КОПИЯ)

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	620	22.4	20.6	83.2	607.4
	Итого за день	620	22.4	20.6	83.2	607.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Завтрак	510	38.7	16.3	64.6	559.6
	Итого за день	510	38.7	16.3	64.6	559.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	630	20.1	16.4	86.8	574.5
	Итого за день	630	20.1	16.4	86.8	574.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	24.3	9.4	83.1	514.9
	Итого за день	580	24.3	9.4	83.1	514.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-4к	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	200	7.1	8.8	47.6	298.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	540	16.3	13.1	100.8	586.8

	Итого за день	540	16.3	13.1	100.8	586.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	610	22.5	23.4	82.6	631.5
	Итого за день	610	22.5	23.4	82.6	631.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	95	0.8	0.1	2.4	13.4
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	625	21.7	25	57.5	540.8
	Итого за день	625	21.7	25	57.5	540.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	590	26.2	18.6	77.5	582.1
	Итого за день	590	26.2	18.6	77.5	582.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	570	21.4	19.8	53.7	478.2
	Итого за день	570	21.4	19.8	53.7	478.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	640	22	16.8	74.3	537

	Итого за день	640	22	16.8	74.3	537
--	----------------------	------------	-----------	-------------	-------------	------------