


 Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Буртинская СОШ»  
 О.И.Елеупова  
 Приказ от 22.07.2024 года №140

## Примерное меню на 10 дней для обучающихся 1-4 классов завтрак (сезон осень-зима)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                    | Масса      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|-------------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|             |                                   | г.         | г.          | г.          | г.          | ккал         |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>       |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                    |            |             |             |             |              |
| 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        |
| 20          | витаминный напиток "Витошка"      | 200        | 0           | 0           | 17.7        | 70.6         |
| Пром.       | Апельсин                          | 200        | 1.8         | 0.4         | 16.2        | 75.6         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                    | 45         | 3.4         | 0.4         | 22.1        | 105.5        |
| Пром.       | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 40         | 2.6         | 0.5         | 15.8        | 78.2         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>700</b> | <b>18.4</b> | <b>11.5</b> | <b>98.5</b> | <b>570.9</b> |
|             | <b>Итого за день</b>              | <b>700</b> | <b>18.4</b> | <b>11.5</b> | <b>98.5</b> | <b>570.9</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>           |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                    |            |             |             |             |              |
| 54-13з      | Салат из свеклы отварной          | 80         | 1.1         | 3.6         | 6.1         | 60.9         |
| 54-11г      | Картофельное пюре                 | 150        | 3.1         | 5.3         | 19.8        | 139.4        |
| 54-5м       | Котлета из курицы                 | 90         | 17.2        | 3.9         | 12          | 151.8        |
| 54-3соус    | Соус красный основной             | 30         | 1           | 0.7         | 2.7         | 21.2         |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром           | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6         | 27.9         |
| Пром.       | Банан                             | 100        | 1.5         | 0.5         | 21          | 94.5         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                    | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8        | 70.3         |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный              | 30         | 2           | 0.4         | 11.9        | 58.7         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>710</b> | <b>28.4</b> | <b>14.7</b> | <b>94.9</b> | <b>624.7</b> |
|             | <b>Итого за день</b>              | <b>710</b> | <b>28.4</b> | <b>14.7</b> | <b>94.9</b> | <b>624.7</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>             |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                    |            |             |             |             |              |
| 54-1г       | Запеканка из творога              | 150        | 29.7        | 10.7        | 21.6        | 301.3        |
| 54-4гн      | Чай с молоком и сахаром           | 250        | 1.9         | 1.4         | 10.8        | 63.7         |
| Пром.       | Джем из абрикосов                 | 25         | 0.1         | 0           | 18          | 72.4         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                    | 45         | 3.4         | 0.4         | 22.1        | 105.5        |
| Пром.       | Хлеб ржано-пшеничный              | 30         | 2           | 0.4         | 11.9        | 58.7         |
| Пром.       | Яблоко                            | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 44.4         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>600</b> | <b>37.5</b> | <b>13.3</b> | <b>94.2</b> | <b>646</b>   |
|             | <b>Итого за день</b>              | <b>600</b> | <b>37.5</b> | <b>13.3</b> | <b>94.2</b> | <b>646</b>   |



|          |                                          |            |             |             |              |              |
|----------|------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|          | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |              |              |
| 54-7з    | Салат из белокочанной капусты            | 80         | 2           | 8.1         | 8.3          | 114.4        |
| 54-1г    | Макаронны отварные                       | 150        | 5.3         | 4.9         | 32.8         | 196.8        |
| 54-11р   | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90         | 12.5        | 6.7         | 5.7          | 132.5        |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов              | 200        | 0.5         | 0           | 19.8         | 81           |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 2           | 0.4         | 11.9         | 58.7         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>580</b> | <b>24.6</b> | <b>20.3</b> | <b>93.3</b>  | <b>653.7</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>580</b> | <b>24.6</b> | <b>20.3</b> | <b>93.3</b>  | <b>653.7</b> |
|          | <b>Неделя 1 Пятница</b>                  |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |              |              |
| 54-11з   | Салат из моркови и яблок                 | 80         | 0.7         | 8.1         | 5.7          | 99           |
| 54-11г   | Картофельное пюре                        | 150        | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4        |
| 54-7м    | Шницель из говядины                      | 90         | 16.4        | 15.7        | 14.8         | 265.7        |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком               | 200        | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86           |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 15         | 1.1         | 0.1         | 7.4          | 35.2         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 15         | 1           | 0.2         | 5.9          | 29.3         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>550</b> | <b>26.2</b> | <b>32.3</b> | <b>64.8</b>  | <b>654.6</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>550</b> | <b>26.2</b> | <b>32.3</b> | <b>64.8</b>  | <b>654.6</b> |
|          | <b>Неделя 2 Понедельник</b>              |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |              |              |
| 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.    | Банан                                    | 100        | 1.5         | 0.5         | 21           | 94.5         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 2           | 0.4         | 11.9         | 58.7         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>560</b> | <b>18.8</b> | <b>14.7</b> | <b>97.8</b>  | <b>598.8</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>560</b> | <b>18.8</b> | <b>14.7</b> | <b>97.8</b>  | <b>598.8</b> |
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>                  |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |              |              |
| 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        |
| 20       | витаминный напиток "Витошка"             | 200        | 0           | 0           | 17.7         | 70.6         |
| Пром.    | Яблоко                                   | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 45         | 3.4         | 0.4         | 22.1         | 105.5        |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40         | 2.6         | 0.5         | 15.8         | 78.2         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>635</b> | <b>28.7</b> | <b>13.4</b> | <b>105.7</b> | <b>658.8</b> |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>635</b> | <b>28.7</b> | <b>13.4</b> | <b>105.7</b> | <b>658.8</b> |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>                    |            |             |             |              |              |
|          | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |              |              |
| 54-7з    | Салат из белокочанной капусты            | 80         | 2           | 8.1         | 8.3          | 114.4        |
| 54-6г    | Рис отварной                             | 150        | 3.6         | 4.8         | 36.4         | 203.5        |
| 54-5м    | Котлета из курицы                        | 90         | 17.2        | 3.9         | 12           | 151.8        |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный                | 30         | 1.1         | 2.2         | 2.9          | 35.7         |
| 54-45гн  | Чай с сахаром                            | 200        | 0.1         | 0           | 5.2          | 21.4         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 15         | 1.1         | 0.1         | 7.4          | 35.2         |
| Пром.    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 15         | 1           | 0.2         | 5.9          | 29.3         |
| Пром.    | Апельсин                                 | 100        | 0.9         | 0.2         | 8.1          | 37.8         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>680</b> | <b>27</b>   | <b>19.5</b> | <b>86.2</b>  | <b>629.1</b> |

|         |                                      |            |             |             |             |              |
|---------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Итого за день</b>                 | <b>680</b> | <b>27</b>   | <b>19.5</b> | <b>86.2</b> | <b>629.1</b> |
|         | <b>Неделя 2 Четверг</b>              |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                       |            |             |             |             |              |
| 54-10г  | Картофель отварной в молоке          | 150        | 4.5         | 5.5         | 26.5        | 173.7        |
| 54-14р  | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100        | 12.8        | 4.1         | 6.1         | 112.3        |
| 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 ржано-пшеничный                 | 25         | 1.7         | 0.3         | 9.9         | 48.9         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>520</b> | <b>26.3</b> | <b>13.2</b> | <b>75.8</b> | <b>526.4</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                 | <b>520</b> | <b>26.3</b> | <b>13.2</b> | <b>75.8</b> | <b>526.4</b> |
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>              |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                       |            |             |             |             |              |
| 54-1т   | Запеканка из творога                 | 150        | 29.7        | 10.7        | 21.6        | 301.3        |
| 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 ржано-пшеничный                 | 25         | 1.7         | 0.3         | 9.9         | 48.9         |
| Пром.   | Джем из абрикосов                    | 20         | 0.1         | 0           | 14.4        | 57.9         |
| Пром.   | Банан                                | 100        | 1.5         | 0.5         | 21          | 94.5         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>540</b> | <b>38</b>   | <b>13</b>   | <b>97.6</b> | <b>659</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>                 | <b>540</b> | <b>38</b>   | <b>13</b>   | <b>97.6</b> | <b>659</b>   |