

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старокутлумбетьевская средняя общеобразовательная школа»
Матвеевского района Оренбургской области



Утверждаю
Дир.школы
Р.З. Кагарманова

12-тидневное меню
для 1-4 классов
обучающихся
МБОУ
«Старокутлумбетьевская
СОШ»

2024-2025 учебный год

Организация: МБОУ "Старокутлумбетьевская СОШ"

Название меню: Примерное двенадцатидневное меню для 1-4 классов обучающихся МБОУ "Старокутлумбетьевская СОШ"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	
	Понеделник, 1 неделя										
	Завтрак										
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150		4,4		5,3		30,5		187,1	
54-2м	Гуляш из говядины	90		15,3		14,9		3,5		208,9	
54-21гн	Какао с молоком	200		4,7		3,5		12,5		100,4	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30		2,3		0,2		14,8		70,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		70,3	
	Итого за Завтрак	500		29		24,1		76,1		637	
	Итого за день	500		29		24,1		76,1		637	
	Вторник, 1 неделя										
	Завтрак										
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60		1,5		6,1		6,2		85,8	
54-21г	Горошница	150		14,5		1,3		33,8		204,8	
54-25м	Курица тушеная с морковью	90		12,7		5,2		4		113,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		70,3	
Пром.	Сок яблочный	200		1		0,2		20,2		86,6	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30		2,3		0,2		14,8		70,3	
	Итого за Завтрак	560		34,3		13,2		93,8		631,5	
	Итого за день	560		34,3		13,2		93,8		631,5	
	Среда, 1 неделя										
	Завтрак										
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150		4,7		6,2		26,5		180,7	
54-4м	Котлета из говядины	90		16,4		15,7		14,8		265,7	
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 пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	25,9	22,4	77,5	614,9
	Итого за день	500	25,9	22,4	77,5	614,9
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	31	13,3	88,5	598,6
	Итого за день	560	31	13,3	88,5	598,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
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 пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	25,5	22,4	78,1	615,6
	Итого за день	560	25,5	22,4	78,1	615,6
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Итого за Завтрак	530	25,4	18,9	91	635,3
Итого за день	530	25,4	18,9	91	635,3

Понедельник, 2 неделя

Завтрак					
54-4г Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-2гн Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром. хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром. Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак	500	28,3	21,6	75,4	610
Итого за день	500	28,3	21,6	75,4	610

Вторник, 2 неделя

Завтрак					
54-7з Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-21г Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-3гн Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром. хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром. Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак	560	33,5	13,1	80,2	572,8
Итого за день	560	33,5	13,1	80,2	572,8

Среда, 2 неделя

Завтрак					
54-8з Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-11м Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
Пром. хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром. Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром. Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за Завтрак	520	21,9	21,4	94,2	656,9
Итого за день	520	21,9	21,4	94,2	656,9

		Четверг, 2 недели									
	Завтрак										
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8					
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3					
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3					
	Итого за Завтрак	560	26,1	19,8	87,7	633,8					
	Итого за день	560	26,1	19,8	87,7	633,8					
	Пятница, 2 недели										
	Завтрак										
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7					
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6					
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4					
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3					
	Итого за Завтрак	520	37,3	14,7	79,9	601,3					
	Итого за день	520	37,3	14,7	79,9	601,3					
	Суббота, 2 недели										
	Завтрак										
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8					
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7					
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 пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3					
	Итого за Завтрак	500	32	7	74	487					
	Итого за день	500	32	7	74	487					
	Средние показатели за Завтрак	Г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	мг
		530,83	29,18	17,66	83,03	607,89					0,33