

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Аниховская СОШ»  
Кулик О.Г.  
Приказ №159 от 28.08.2024 г



**ОСНОВНОЕ  
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ  
МБОУ «АНИХОВСКАЯ СОШ»  
АДАМОВСКОГО РАЙОНА**

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	14	17,6	0	214,8
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>29</b>	<b>29,9</b>	<b>81,7</b>	<b>711,6</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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	40	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,7</b>	<b>15,1</b>	<b>59,2</b>	<b>475,6</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,8	0	3,6	22,2
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,4</b>	<b>19,2</b>	<b>63,2</b>	<b>515,3</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	3,6	4,7	17	124,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Кисель	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>24,6</b>	<b>10,9</b>	<b>79,4</b>	<b>514,1</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Рыба тушеная с овощами в томате	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	70	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,5</b>	<b>14,4</b>	<b>67,2</b>	<b>500,3</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>2 неделя</b>						
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>14,6</b>	<b>91,1</b>	<b>572,5</b>
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макаронные изделия 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	70	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>70,3</b>	<b>496</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	14	17,6	0	214,8
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	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	50	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>29</b>	<b>29,9</b>	<b>81,7</b>	<b>711,6</b>
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,8	0	3,6	22,2
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Кисель	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>22,4</b>	<b>19,2</b>	<b>63,2</b>	<b>515,3</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	60	0,4	0	1,1	6,3
54-10г	Плов из курицы	200	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>71,5</b>	<b>513</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал

Примечание:

№ рецептуры<sup>1</sup> - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт<sup>2</sup> - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная<sup>4</sup> - допускается выдача иных овощей;