

Согласовано.
Глава администрации
МО « Майнский район»
_____ О.В.Шуенков

Утверждаю.
Директор МОУ
« Абрамовская сш»
_____ Г.А.Бурматина

Приказ № 101 от 04.09.2024г

10-ти дневное меню МОУ « Абрамовская сш» (7-11 лет) на 2024-2025 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедельник, 1-я неделя																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-16к	Каша «Дружба»	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за завтрак		500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46
Обед																				
13	Овощная нарезка*	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21	15,7
113	Суп-лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
268-У	Биточки «Детские», тушённые с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7
343-У	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	34,5	31,6	102,4	832,7	0,4 9	0,4 5	248,7 7	1,3	35,3 3	415,9 3	1040,29	221,3 5	201,9 3	530,2 9	10,6 3	25,9	13,0 3	142,8 1
Вторник, 1-я неделя																				
Завтрак																				
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,0 7	0,1 6	32,63	0,0 8	0,64	155,8 8	189,3 1	138,0 6	20,7	124,6 5	0,45	25,67	2,2	31,95
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,0 3	0,1 3	13,29	0	0,52	38,55	183,9 8	148,3 2	30,67	106,7 9	1,06	9	1,76	20
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,0 4	0,0 2	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0 3	0,0 1	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за завтрак		500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,2 1	0,2 6	57,3	0,1 6	16,9	379,0 5	869,4 3	236,7 1	67,26	236,3 5	5,08	20,16	7,64	70,86
Обед																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,0 2	0,0 2	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,0 4	0,0 4	130,2 3	0	8,53	19,35	319,6 5	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,0 3	0,0 2	16,2	0,0 8	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67
295-У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,1 4	0,2 7	90,66	2	6,89	408,4 1	280,0 9	158,9 6	28,05	196,8 9	3,17	22,18	4,76	99,49
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,0 2	0,0 2	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	29,9	32,7	111,3	859,2	0,4 9	0,6	322,7 2	3,3 4	39,5 2	650,1 6	1010,09	297,1 5	112,8	415,7 2	7,69	32,83	15,3 4	179,2 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Среда, 1-я неделя																				
Завтрак																				
222	Пудинг из творога с рисом	150	24	10,7	15,8	255,4	0,05	0,27	53,61	0,21	0,24	57,49	132,82	174,95	28,33	244,64	0,72	12,24	33,07	44,48
1	Молоко сгущённое	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Итого за завтрак		500	36	19,9	65,5	585,5	0,18	0,43	761,38	0,14	6,54	399,21	422,97	284,44	67,4	393,01	3,75	21,89	42,4	89,66
Обед																				
50,08	Салат из свёклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
280-У	Фрикадельки «Школьные» в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	0,36	243,12	1,49	18,32	569,38	733,77	413,11	76,94	348,58	5,75	40,72	7,44	80,61

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедельник, 2-я неделя																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,07	0,16	32,63	0,08	0,64	155,88	189,31	138,06	20,7	124,65	0,45	25,67	2,2	31,95
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0	0	274,45	51,15	11	7,7	35,75	0,61	1,76	3,3	7,98
Итого за завтрак		500	19,4	22,5	72	568,2	0,18	0,4	133,88	0,35	1,43	603,28	476,99	451,14	67,97	368,68	2,32	39,13	10,07	78,46
Обед																				
52,00	Салат из свёклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
299-у	Крокеты «Детские»	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	33,9	30,5	106,5	836,8	0,32	0,38	372,41	1,52	42,69	1046,84	955,25	347,22	94,83	403,25	7,91	114,26	7,39	121,92

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Среда, 2-я неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 4	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,0 4	0,1 6	17,25	0	0,68	49,95	220,3 3	167,6 8	34,32	130,2 8	1,09	11,7	2,29	38,25
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,1 7	0,1 6	40,2	0,1 3	0,52	45,87	244,3 1	127,9 3	61,56	206,4 7	1,5	11,64	13,0 4	40,08
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,0 2	0,0 1	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,0 4	0,0 2	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Итого за завтрак		500	24,4	21,6	89,1	647,4	0,2	0,4 6	85,29	0,2 6	13,6 1	368,6 5	812,7 6	381,1 5	79,41	380,7 5	4,94	23,73	23,6 2	94,47
Обед																				
0,05-У	Закуска овощная*	60	1	2,1	2,9	34,4	0,0 2	0,0 3	11,67	0	26,1	85	175,7 9	30,62	9,54	18,33	0,37	9,73	0,18	7,7
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,1 4	0,0 5	109,0 1	0	4,13	8,87	339,6 6	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,0 4	0,0 3	268,6 8	0	1,33	240,2 6	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3
295-У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,1 4	0,2 7	90,66	2	6,89	408,4 1	280,0 9	158,9 6	28,05	196,8 9	3,17	22,18	4,76	99,49
375,0 1	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,0 2	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,0 9	0,0 4	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	32,9	30,2	86,1	748,6	0,4	0,3 8	461,9 9	1,1	37,1 2	783,8 2	1012, 04	187,9 3	120,6 5	433,3 2	8,5	50,74	14,9 4	189,6 9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пятница, 2-я неделя																				
Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-16к	Каша «Дружба»	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за завтрак		500	17,2	20,8	68,5	528,7	0,19	0,37	118,13	0,3	1,33	801,18	460,31	421,1	76,01	358,35	2,44	68,49	11,94	81,46
Обед																				
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49
311-У	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14
299-У	Крокеты «Детские»	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Итого за обед		750	28,8	27,1	101,8	766,4	0,49	0,46	297,95	1,47	43,12	490,24	1761,33	218,22	116,17	421,39	9,44	53,9	11,11	182,09