

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Зеленодольская ООШ»  
Воробьева Е.А.  
Приказ № 138 от 26.08.2024г.



# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак)

Возрастная категория: 7-11 лет

## Десятидневное меню (завтрак)

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	25	5.8	7.4	0	89.6
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>17</b>	<b>17.4</b>	<b>82.3</b>	<b>554.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>17</b>	<b>17.4</b>	<b>82.3</b>	<b>554.1</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3соус	Соус красный основной	35	1.1	0.9	3.1	24.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>25.5</b>	<b>12.4</b>	<b>67.1</b>	<b>482.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>25.5</b>	<b>12.4</b>	<b>67.1</b>	<b>482.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
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.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>25.9</b>	<b>26.4</b>	<b>70</b>	<b>621</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>655</b>	<b>25.9</b>	<b>26.4</b>	<b>70</b>	<b>621</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>33.8</b>	<b>11.5</b>	<b>74.3</b>	<b>535.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>515</b>	<b>33.8</b>	<b>11.5</b>	<b>74.3</b>	<b>535.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>27.1</b>	<b>28.1</b>	<b>65.6</b>	<b>622.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>27.1</b>	<b>28.1</b>	<b>65.6</b>	<b>622.3</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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>18.2</b>	<b>14.6</b>	<b>97.4</b>	<b>594.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>18.2</b>	<b>14.6</b>	<b>97.4</b>	<b>594.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>23.2</b>	<b>18.7</b>	<b>66.9</b>	<b>528.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>23.2</b>	<b>18.7</b>	<b>66.9</b>	<b>528.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7.4	8.8	46.4	293.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>17.2</b>	<b>17</b>	<b>84.7</b>	<b>560.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>17.2</b>	<b>17</b>	<b>84.7</b>	<b>560.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>25.1</b>	<b>26.1</b>	<b>59.5</b>	<b>573.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>25.1</b>	<b>26.1</b>	<b>59.5</b>	<b>573.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>40.5</b>	<b>16.5</b>	<b>74.8</b>	<b>608.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>515</b>	<b>40.5</b>	<b>16.5</b>	<b>74.8</b>	<b>608.8</b>