

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Новотроицкая СОШ»



Н.Ф.Крюкова

## Примерное меню

МБОУ «Новотроицкая средняя общеобразовательная школа»

На осенне-зимний период 2024-2025 учебного года

(7 - 11 лет)

## Осенне-зимнее

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                     | 20         | 4.6         | 5.9         | 0           | 71.7         |
| 54-16к      | Каша "Дружба"                                    | 200        | 5           | 5.9         | 24          | 168.9        |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком                       | 200        | 3.9         | 2.9         | 11.2        | 86           |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                      | 40         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                   | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>500</b> | <b>19.1</b> | <b>15.5</b> | <b>68.3</b> | <b>488.7</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                             | <b>500</b> | <b>19.1</b> | <b>15.5</b> | <b>68.3</b> | <b>488.7</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>                          |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |             |              |
| 54-7з       | Салат из белокочанной капусты                    | 60         | 1.5         | 6.1         | 6.2         | 85.8         |
| 54-28м      | Жаркое по-домашнему из курицы                    | 180        | 22.3        | 5.6         | 15.8        | 203          |
| 54-45гн     | Чай с сахаром                                    | 200        | 0.1         | 0           | 5.2         | 21.4         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                   | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                      | 40         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>520</b> | <b>29.5</b> | <b>12.5</b> | <b>60.3</b> | <b>472.3</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                             | <b>520</b> | <b>29.5</b> | <b>12.5</b> | <b>60.3</b> | <b>472.3</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>                            |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |             |              |
| 54-16з      | Винегрет с растительным маслом                   | 60         | 0.7         | 5.4         | 4           | 67.1         |
| 54-4г       | Каша гречневая рассыпчатая                       | 150        | 8.2         | 6.3         | 35.9        | 233.7        |
| 54-3м       | Голубцы ленивые                                  | 90         | 7.6         | 6.9         | 5.8         | 115.5        |
| 54-21гн     | Какао с молоком                                  | 200        | 4.7         | 3.5         | 12.5        | 100.4        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                   | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>540</b> | <b>24.2</b> | <b>22.4</b> | <b>77.9</b> | <b>610.5</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                             | <b>540</b> | <b>24.2</b> | <b>22.4</b> | <b>77.9</b> | <b>610.5</b> |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>                          |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |             |              |
| 54-11з      | Салат из моркови и яблок                         | 60         | 0.5         | 6.1         | 4.3         | 74.3         |
| 54-6г       | Рис отварной                                     | 150        | 3.6         | 4.8         | 36.4        | 203.5        |
| 54-11р      | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)         | 90         | 12.5        | 6.7         | 5.7         | 132.5        |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром                          | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6         | 27.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                   | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                      | 40         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>580</b> | <b>22.4</b> | <b>18.5</b> | <b>86.1</b> | <b>600.3</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                             | <b>580</b> | <b>22.4</b> | <b>18.5</b> | <b>86.1</b> | <b>600.3</b> |
|             | <b>Неделя 1 Пятница</b>                          |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                                   |            |             |             |             |              |
| 54-34з      | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60         | 1.7         | 4.3         | 6.2         | 70.3         |
| 54-1г       | Макаронные отварные                              | 150        | 5.3         | 4.9         | 32.8        | 196.8        |
| 54-21м      | Курица отварная                                  | 90         | 28.9        | 2.2         | 1           | 139.3        |

|          |                               |            |             |             |             |              |
|----------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3соус | Соус красный основной         | 30         | 1           | 0.7         | 2.7         | 21.2         |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром       | 200        | 1.6         | 1.1         | 8.6         | 50.9         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>       | <b>570</b> | <b>41.5</b> | <b>13.5</b> | <b>71</b>   | <b>572.3</b> |
|          | <b>Итого за день</b>          | <b>570</b> | <b>41.5</b> | <b>13.5</b> | <b>71</b>   | <b>572.3</b> |
|          | <b>Неделя 2 Понедельник</b>   |            |             |             |             |              |
|          | <b>Завтрак</b>                |            |             |             |             |              |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке  | 20         | 4.6         | 5.9         | 0           | 71.7         |
| 54-22к   | Каша жидкая молочная овсяная  | 200        | 6.8         | 7.4         | 24.6        | 192.7        |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                 | 200        | 0.2         | 0           | 6.4         | 26.8         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                   | 40         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                | 50         | 3.8         | 0.4         | 24.6        | 117.2        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>       | <b>510</b> | <b>18</b>   | <b>14.2</b> | <b>69</b>   | <b>476.7</b> |
|          | <b>Итого за день</b>          | <b>510</b> | <b>18</b>   | <b>14.2</b> | <b>69</b>   | <b>476.7</b> |
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>       |            |             |             |             |              |
|          | <b>Завтрак</b>                |            |             |             |             |              |
| 54-7з    | Салат из белокочанной капусты | 60         | 1.5         | 6.1         | 6.2         | 85.8         |
| 54-12м   | Плов с курицей                | 180        | 24.5        | 7.3         | 29.9        | 283.2        |
| 54-3гн   | Чай с лимоном и сахаром       | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6         | 27.9         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                   | 40         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>       | <b>520</b> | <b>31.8</b> | <b>14.3</b> | <b>75.8</b> | <b>559</b>   |
|          | <b>Итого за день</b>          | <b>520</b> | <b>31.8</b> | <b>14.3</b> | <b>75.8</b> | <b>559</b>   |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>         |            |             |             |             |              |
|          | <b>Завтрак</b>                |            |             |             |             |              |
| 54-2з    | Огурец в нарезке              | 60         | 0.5         | 0.1         | 1.5         | 8.5          |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая    | 150        | 8.2         | 6.3         | 35.9        | 233.7        |
| 54-16м   | Тефтели из говядины с рисом   | 90         | 13          | 13.2        | 7.3         | 199.7        |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком    | 180        | 3.5         | 2.6         | 10.1        | 77.4         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>       | <b>520</b> | <b>28.2</b> | <b>22.5</b> | <b>74.5</b> | <b>613.1</b> |
|          | <b>Итого за день</b>          | <b>520</b> | <b>28.2</b> | <b>22.5</b> | <b>74.5</b> | <b>613.1</b> |
|          | <b>Неделя 2 Четверг</b>       |            |             |             |             |              |
|          | <b>Завтрак</b>                |            |             |             |             |              |
| 54-21г   | Горошница                     | 150        | 14.5        | 1.3         | 33.8        | 204.8        |
| 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.    | Яблоко                        | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 44.4         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>       | <b>580</b> | <b>33.4</b> | <b>16.9</b> | <b>73.2</b> | <b>578.7</b> |
|          | <b>Итого за день</b>          | <b>580</b> | <b>33.4</b> | <b>16.9</b> | <b>73.2</b> | <b>578.7</b> |
|          | <b>Неделя 2 Пятница</b>       |            |             |             |             |              |
|          | <b>Завтрак</b>                |            |             |             |             |              |
| 54-9г    | Рагу из овощей                | 150        | 2.9         | 7.5         | 13.6        | 133.3        |
| 54-4м    | Котлета из говядины           | 90         | 16.4        | 15.7        | 14.8        | 265.7        |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром       | 200        | 1.6         | 1.1         | 8.6         | 50.9         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                   | 40         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3         |
| Пром.    | Апельсин                      | 100        | 0.9         | 0.2         | 8.1         | 37.8         |

|  |                         |            |             |             |             |              |
|--|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|  | <b>Итого за Завтрак</b> | <b>620</b> | <b>27.4</b> | <b>25.3</b> | <b>78.2</b> | <b>649.8</b> |
|  | <b>Итого за день</b>    | <b>620</b> | <b>27.4</b> | <b>25.3</b> | <b>78.2</b> | <b>649.8</b> |