Утверждаю
директор МБОУ «Емельяновская СОШ»
_____М.А.Давыдова
Приказ от 21.08.2022 № 01-11/60

# Примерное 12 – дневное меню
# на осенне – зимний период
# для обучающихся МБОУ «Емельяновская СОШ»
# Матвеевского района Оренбургской области
# (7 - 11 лет)

| 7-11 лет | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры (7-11 л.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| **Неделя 1 День 1** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Апельсин | 100 | 0,6 | 0,2 | 5,3 | 24,5 | Пром. |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 32,0 | 6,9 | 35,9 | 233,9 | 54-4г-2020 |
| | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 8,7 | 9 | 4,9 | 200,5 | 54-16м-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **600** | **45,5** | **16,7** | **77** | **604,2** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 7-11 лет | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры (7-11 л.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1 День 2** | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 54-11з-2020 |
| **Завтрак** | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 54-6г-2020 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 | 54-11р-2020 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **560** | **19,6** | **20,1** | **77,3** | **569,7** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 7-11 лет | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры (7-11 л.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1 День 3** | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| **Завтрак** | Яблоко | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 | Пром. |
| | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202 | 54-1г-2020 |
| | Биточек из говядины | 90 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 | 54-6м-2020 |
| | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус- 2020 |
| | Какао с молоком | 200 | 34,0 | 4 | 12,4 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **650** | **59,1** | **26,1** | **98,4** | **747,2** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 7-11 лет | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры (7-11 л.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1 День 4** | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| **Завтрак** | Апельсин | 100 | 0,6 | 0,2 | 5,3 | 24,5 | Пром. |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,6 | 13,6 | 134,2 | 54-9г-2020 |
| | Котлета из курицы | 90 | 14,3 | 3,3 | 10 | 127,1 | 54-5м-2020 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 | 54-3хн-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **600** | **22,3** | **12,0** | **72,1** | **484,5** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 7-11 лет | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры (7-11 л.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1 День 5** | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| **Завтрак** | Помидор в нарезке | 60 | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 25,7 | 54-3з-2020 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,8 | 145,8 | 54-11г-2020 |
| | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90 | 18,7 | 24,1 | 4,3 | 309,2 | 54-8р-2020 |
| | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 | 54-21хн-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **560** | **27,2** | **31,1** | **67,6** | **658,8** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 7-11 лет | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры (7-11 л.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1 День 6** | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| **Завтрак** | Яблоко | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 | Пром. |
| | Макароны отварные | 200 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 | 54-1г-2020 |
| | Биточек из говядины | 90 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 | 54-6м-2020 |
| | Какао с молоком | 200 | 34,0 | 4 | 12,4 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **650** | **59,3** | **26,6** | **104,9** | **778,0** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 7-11 лет | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры (7-11 л.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2 День 1** | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| **Завтрак** | Банан | 100 | 2 | 0 | 29,1 | 124,3 | Пром. |
| | Омлет натуральный | 200 | 12,7 | 19,3 | 3,1 | 237,3 | 54-1о-2020 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **580** | **22,4** | **24,4** | **62,4** | **559,5** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 7-11 лет | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры (7-11 л.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2 День 2** | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| **Завтрак** | Апельсин | 100 | 0,6 | 0,2 | 5,3 | 24,5 | Пром. |
| | Огурец в нарезке | 60 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 54-2з-2020 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 32,0 | 6,9 | 35,9 | 233,9 | 54-4г-2020 |
| | Биточек из говядины | 90 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 | 54-6м-2020 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,5 | 8,6 | 53,5 | 54-4гн-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **660** | **52,5** | **23** | **87,9** | **667,0** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 7-11 лет | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры (7-11 л.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2 День 3** | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| **Завтрак** | Яблоко | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 | Пром. |
| | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202 | 54-1г-2020 |
| | Котлета из курицы | 90 | 14,3 | 3,3 | 10 | 127,1 | 54-5м-2020 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 4,3 | 12,4 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з-2020 |
| **Итого за Завтрак** | | **620** | **32,3** | **18,7** | **91,7** | **665,1** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 7-11 лет | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры (7-11 л.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2 День 4** | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| **Завтрак** | Апельсин | 100 | 0,6 | 0,2 | 5,3 | 24,5 | Пром. |
| | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 54-6г-2020 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 13,5 | 13,5 | 3 | 188,9 | 54-2м-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
| **Итого за Завтрак** | | **600** | **21,9** | **19,9** | **75,2** | **567,4** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 7-11 лет | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры (7-11 л.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2 День 5** | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| **Завтрак** | Яблоко | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 | Пром. |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 54-4г-2020 |
| | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90 | 18,7 | 24,1 | 4,3 | 309,2 | 54-8р-2020 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 | 54-3хн-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з-2020 |
| **Итого за Завтрак** | | **620** | **35,4** | **36,8** | **96,1** | **858,2** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 7-11 лет | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры (7-11 л.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2 День 6** | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| **Завтрак** | Банан | 100 | 2 | 0 | 29,1 | 124,3 | Пром. |
| | Рагу из курицы | 150 | 26,2 | 8,8 | 21,9 | 271,7 | 54-22м-2020 |
| | Салат из капусты с овощами | 60 | 2,8 | 6,7 | 2,8 | 83,3 | 54-10з-2020 |
| | Чай с ягодами и сахаром | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 | 54-13гн-2020 |
| | Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | Пром. |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з-2020 |
| **Итого за Завтрак** | | **590** | **38,9** | **21,2** | **85,6** | **689,5** | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |