

Утверждаю  
директор МБОУ «Емельяновская СОШ»  
*М.А. Давыдова*  
Приказ от 01.03.2024 № 01-11/27



**Примерное 10 – дневное меню**  
**на весенне – летний период**  
**для обучающихся МБОУ «Емельяновская СОШ»**  
**Матвеевского района Оренбургской области**  
**(7 - 11 лет)**

1-4 кл

Организация: Отдел образования администрации муниципального образования "Матвеевский район"

Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Матвеевского района с 01.10.2023

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>29,9</b>	<b>23,7</b>	<b>78,4</b>	<b>646,7</b>
	Итого за день	500	29,9	23,7	78,4	646,7
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26,2</b>	<b>18,4</b>	<b>95,5</b>	<b>652,5</b>
	Итого за день	560	26,2	18,4	95,5	652,5

	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,9</b>	<b>22,4</b>	<b>77,5</b>	<b>614,9</b>
	Итого за день	500	25,9	22,4	77,5	614,9
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>31</b>	<b>13,3</b>	<b>88,5</b>	<b>598,6</b>
	Итого за день	560	31	13,3	88,5	598,6
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-28г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>25,5</b>	<b>22,4</b>	<b>78,1</b>	<b>615,6</b>
	Итого за день	560	25,5	22,4	78,1	615,6

**Понедельник, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>29,4</b>	<b>22,4</b>	<b>86,7</b>	<b>666,8</b>
	Итого за день	500	29,4	22,4	86,7	666,8

**Вторник, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>33,5</b>	<b>13,1</b>	<b>80,2</b>	<b>572,8</b>
	Итого за день	560	33,5	13,1	80,2	572,8

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,9</b>	<b>21,4</b>	<b>94,2</b>	<b>656,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>21,9</b>	<b>21,4</b>	<b>94,2</b>	<b>656,9</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26,1</b>	<b>19,8</b>	<b>87,7</b>	<b>633,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>26,1</b>	<b>19,8</b>	<b>87,7</b>	<b>633,8</b>

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>30,1</b>	<b>12,3</b>	<b>68,7</b>	<b>506,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>30,1</b>	<b>12,3</b>	<b>68,7</b>	<b>506,3</b>