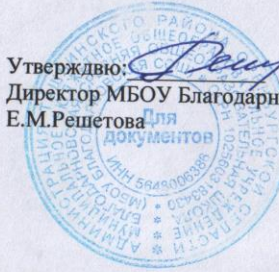


Утверждаю: 
Директор МБОУ Благодарновская СОШ
Е.М.Решетова



10- дневное меню
Для организации питания обучающихся 7-11 лет
МБОУ Благодарновская СОШ в 2023-2024 учебном году
Ташлинского района
Оренбургской области

Утверждаю
Директор школы
Е. М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-1гн	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	9,2	39,1
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	21,7	20,7	85,6	613,7
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		16,9	16,1	67	
	Итого за день	600	21,7	20,7	85,6	613,7

Утверждаю
Директор школы
_____ Е.М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	25,7	26,7	68,9	618,6
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,1	22	56,8	
	Итого за день	580	25,7	26,7	68,9	618,6

Утверждаю

Директор школы

_____ Е.М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	15,4	12,2	87	519,5
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,4	10,7	75,9	
	Итого за день	570	15,4	12,2	87	519,5

Утверждаю
Директор школы
Е.М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	500	45,1	15	88,6	668,8
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675,6
	Процент от общей массы пищевых веществ		30,4	10,1	59,6	
	Итого за день	500	45,1	15	88,6	668,8

Утверждаю
Директор школы
_____ Е.М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
И		г	г	г	г	
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	590	21,3	26,7	64,9	584,3
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,9	23,5	57,6	
	Итого за день	590	21,3	26,7	64,9	584,3

Утверждаю
 Директор школы
 _____ Е.М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	600	25,9	23,4	88,1	666
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		18,8	17	64,2	
	Итого за день	600	25,9	23,4	88,1	666

Утверждаю
 Директор школы
 _____ Е.М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	520	24,7	26,5	49,9	536,3
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		24,5	26,1	49,4	
	Итого за день	520	24,7	26,5	49,9	536,3

Утверждаю
 Директор школы

 Е.М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	15,9	16,8	91,5	579,3
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		12,7	13,5	73,8	
	Итого за день	580	15,9	16,8	91,5	579,3

Утверждаю
Директор школы
_____ Е.М. Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	525	34,4	11,3	80,2	559,6
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,3	9	63,8	
	Итого за день	525	34,4	11,3	80,2	559,6

Утверждаю
Директор школы
_____ Е.М.Решетова

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	640	24,3	24,4	68,5	591,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		20,7	20,8	58,5	
	Итого за день	640	24,3	24,4	68,5	591,2