



Организация: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2 п.Новоорск» Новоорского района Оренбургской области
Название меню: Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет МАОУ СОШ №2 п. Новоорск
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2023 - 24.05.2024

Понедельник, 1 неделя
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	580	13,8	10,8	80,6	476,6

Вторник, 1 неделя
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-2з	Огурец в нарезке	20	0,2	0	0,5	2,8
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	37,3	11,1	56,4	475,8

Среда, 1 неделя
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	585	17,4	13,9	79,3	511,5

Четверг, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-27з	Морковь отварная дольками	20	0,3	0,7	1,4	12,5
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	500	22,5	19,5	80,1	586,1

Пятница, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	230	0,9	0,9	22,5	102,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	680	16,4	14,1	91,8	560,9

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
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 пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	610	17,7	14,2	72	487,6

Вторник, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
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 ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	510	38,4	8,7	80,8	555,9

Среда, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Яблоко	270	1,1	1,1	26,5	119,9
	Итого за Завтрак	720	15,8	13,7	94,5	564,3

Четверг, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	545	26,8	12,7	73,2	515,2

Пятница, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	600	14,8	10,2	83,7	485,9

Средние показатели за Завтрак

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г	г	г	ккал
583	22,09	12,89	79,24	521,98

B1	B2	A	D	C
мг	мг	мкг рет.	мкг	мг
0,3	0,33	0	0,12	19,1

Na	K	Ca	Mg	P
мг	мг	мг	мг	мг
676,98	0	329,4	115,96	379,6

Fe	I	Se	F
мг	мкг	мкг	мкг
6,17	58,42	18,62	148,67