

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Новотепловская основная общеобразовательная школа»
Бузулукского района Оренбургской области**

Утверждаю

Директор МОБУ «Новотепловская ООШ»

В.В. Иванов

«30» августа 2023 г.

**10-дневное меню на 2023-2024 учебный год
для детей от 7 лет до 11 лет**

2023-2024 уч.год

МЕНЮ 7-11 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	<i>сыр полутвердый</i>	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
	<i>крупа овсяная</i>	50	5,8	2,7	27,1	155,6
	<i>молоко</i>	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>масло сливочное</i>	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>сахар-песок</i>	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	60	0	0	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	<i>чай черный байховый</i>	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	200	0	0	0	0
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	625	18,5	16,7	81,7	550,5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
	<i>свекла</i>	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2
	<i>кислота лимонная</i>	0,1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	200	0	0	0	0
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
	<i>картофель</i>	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	<i>молоко</i>	24	0,7	0,5	1	11,6
	<i>масло сливочное</i>	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0	0	0	0
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
	<i>куриная грудка (филе)</i>	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	<i>морковь</i>	22,7	0,3	0	1,4	7
	<i>лук репчатый</i>	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	<i>сметана</i>	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	<i>масло сливочное</i>	1,8	0	1,1	0	10,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,7	0	2,4	0	21,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	40	0	0	0	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	<i>какао-порошок</i>	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	80	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6

Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	550	25,7	15,1	59,2	475,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
	<i>Горошек зеленый консервированный</i>	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
	<i>яйцо куриное</i>	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	<i>молоко</i>	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
	<i>масло сливочное</i>	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0	0	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
	<i>молоко</i>	50	1,4	1,1	2,2	24,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	150	0	0	0	0
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	560	20,5	20,3	55,3	485,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
	<i>крупа ячневая</i>	29,6	2,8	0,3	17,6	84,7
	<i>молоко</i>	73,3	2,0	1,6	3,2	35,3
	<i>масло сливочное</i>	6,7	0,1	4,3	0,1	38,8
	<i>сахар-песок</i>	2,0	0,0	0,0	1,8	7,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>вода</i>	36	0,0	0,0	0,0	0,0
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
	<i>творог</i>	69,8	13,8	3,1	1,9	90,3
	<i>крупа манная</i>	4,9	0,5	0,1	3,1	14,7
	<i>сахар-песок</i>	4,5	0,0	0,0	4,1	16,4
	<i>сметана</i>	2,6	0,1	0,4	0,1	3,7
	<i>сухари панировочные</i>	2,6	0,3	0,1	1,6	7,8
	<i>яйцо куриное</i>	2,2	0,3	0,2	0,0	28,0
	<i>масло сливочное</i>	2,6	0,0	1,7	0,0	15,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>ванилин</i>	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>вода</i>	18	0,0	0,0	0,0	0,0
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	<i>чай черный байховый</i>	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	200	0	0	0	0
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
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	555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					

54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
	<i>картофель</i>	<i>133,5</i>	<i>2,5</i>	<i>0,5</i>	<i>19,8</i>	<i>93,5</i>
	<i>молоко</i>	<i>45</i>	<i>1,2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>21,7</i>
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	<i>7,5</i>	<i>0,8</i>	<i>0,1</i>	<i>4,8</i>	<i>22,9</i>
	<i>масло подсолнечное</i>	<i>4,5</i>	<i>0</i>	<i>4</i>	<i>0</i>	<i>35,6</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
	<i>минтай (филе)</i>	<i>67</i>	<i>10</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>44,8</i>
	<i>морковь</i>	<i>21,8</i>	<i>0,3</i>	<i>0</i>	<i>1,4</i>	<i>6,7</i>
	<i>лук репчатый</i>	<i>8</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,6</i>	<i>2,9</i>
	<i>яйцо куриное</i>	<i>13</i>	<i>1,6</i>	<i>1,3</i>	<i>0,1</i>	<i>18,4</i>
	<i>молоко</i>	<i>10</i>	<i>0,3</i>	<i>0,2</i>	<i>0,4</i>	<i>4,8</i>
	<i>хлеб пшеничный</i>	<i>8</i>	<i>0,6</i>	<i>0,1</i>	<i>3,6</i>	<i>17,1</i>
	<i>масло сливочное</i>	<i>3</i>	<i>0</i>	<i>1,9</i>	<i>0</i>	<i>17,5</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>Масса полуфабриката:</i>	<i>120</i>				
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
	<i>молоко</i>	<i>20,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,4</i>	<i>0,9</i>	<i>9,6</i>
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	<i>1,6</i>	<i>0,2</i>	<i>0,0</i>	<i>1,0</i>	<i>4,9</i>
	<i>масло сливочное</i>	<i>1,6</i>	<i>0,0</i>	<i>1,0</i>	<i>0,0</i>	<i>9,3</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>0,1</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>
		<i>270,0</i>	<i>18,0</i>	<i>11,1</i>	<i>34,5</i>	<i>309,8</i>
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	<i>кофейный напиток</i>	<i>5</i>	<i>1,1</i>	<i>0,7</i>	<i>0,5</i>	<i>12,4</i>
	<i>молоко</i>	<i>100</i>	<i>2,7</i>	<i>2,2</i>	<i>4,4</i>	<i>48,2</i>
	<i>сахар-песок</i>	<i>7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,4</i>
	<i>вода</i>	<i>120</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
	<i>крупа пшенная</i>	<i>50</i>	<i>5,4</i>	<i>1,5</i>	<i>30,3</i>	<i>155,7</i>
	<i>молоко</i>	<i>104</i>	<i>2,8</i>	<i>2,3</i>	<i>4,5</i>	<i>50,1</i>
	<i>масло сливочное</i>	<i>10</i>	<i>0,1</i>	<i>6,4</i>	<i>0,1</i>	<i>58,2</i>
	<i>сахар-песок</i>	<i>3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,7</i>	<i>10,9</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>вода</i>	<i>52</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	<i>какао-порошок</i>	<i>5</i>	<i>1,1</i>	<i>0,7</i>	<i>0,5</i>	<i>12,4</i>
	<i>молоко</i>	<i>130</i>	<i>3,5</i>	<i>2,9</i>	<i>5,7</i>	<i>62,6</i>
	<i>сахар-песок</i>	<i>7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,4</i>
	<i>вода</i>	<i>80</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
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	610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8

	томат	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
	макаронные изделия	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
	морковь	21	0,3	0	1,3	6,5
	томатное пюре	9	0,3	0	1	5,1
	горошек зеленый консервированный	8,3	0,2	0	0,5	3,1
	масло сливочное	9	0,1	5,7	0,1	52,4
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0
	вода	220,5	0	0	0	0
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
	куриная грудка (филе)	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	морковь	22,7	0,3	0	1,4	7
	лук репчатый	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	сметана	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	мука пшеничная высший сорт	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	масло сливочное	1,8	0	1,1	0	10,5
	масло подсолнечное	2,7	0	2,4	0	21,4
	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0
	вода	40	0	0	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
	чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	195	0	0	0	0
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	24,8	12,9	70,3	496
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	сыр полутвердый	15	3,5	4,4	0	53,8
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
	крупа гречневая	38	4,5	1,1	19,7	106,9
	молоко	96	2,6	2,1	4,2	46,2
	масло сливочное	4	0	2,6	0	23,3
	сахар-песок	3	0	0	2,7	10,9
	соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0
	вода	64	0	0	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	120	0	0	0	0
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	605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
	горошек зеленый консервированный	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5

	яйцо куриное	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	молоко	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
	масло сливочное	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	600	21,2	19,2	60,8	500,5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4	60	0,4	0	1,1	6,3
	огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
	картофель	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	молоко	45	1,2	1	2	21,7
	мука пшеничная высший сорт	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	масло подсолнечное	4,5	0	4	0	35,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
	говядина 1 категории	45,6	8	6,4	0	89,7
	молоко	8,4	0,2	0,2	0,4	4
	лук репчатый	6	0,1	0	0,4	2,2
	крупа рисовая	6	0,4	0,1	4	18,2
	масло подсолнечное	2,4	0	2,1	0	19
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0
	Масса полуфабриката:	34,4×2				
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
	молоко	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6
	мука пшеничная высший сорт	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	масло сливочное	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	соль поваренная йодированная	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
	чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	195	0	0	0	0
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	560	19,6	16,6	71,5	513
	Средние показатели за Завтрак	576,5	21,97	15,5	71,67	513,63