

Примерное 10- дневное меню
И пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области
для организации питания 7-11 лет МАОУ «Первый Новоорский Лицей»

2025 учебный год

Период: Зима

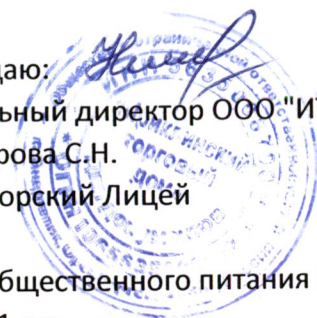
Согласовано:

Директор МАОУ "Первый Новоорский Лицей"
Шкаровский И.В.



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ИТД"
Никифорова С.Н.



Примерное меню для питания учащихся МАОУ "Первый Новоорский Лицей"

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость руб
		г	г	г	г	Ккал	
Понедельник, 1 неделя, 1-ый день							
Завтрак							
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	17,00
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49	20,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,60
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
	Итого за Завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,5	44,62
	Итого за день	625	18,5	16,7	81,7	550,5	44,62
Вторник, 1 неделя, 2-ой день							
Завтрак							
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	2,50
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	28,80
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	45,50
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	1,05
	Итого за Завтрак	550	25,7	15,1	59,2	475,6	88,81
	Итого за день	550	25,7	15,1	59,2	475,6	88,81
Среда, 1 неделя, 3 день							

Завтрак							
54-20з	Яйцо	80	9,6	8,1	0,5	113,1	16,40
54-1о	Каша молочная Манная	150	4	4,3	19	130,7	20,87
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3	25,00
54-4гн	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9	2,60
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
	Итого за Завтрак	620	20,8	14,7	70,4	496,2	69,89
	Итого за день	624	20,8	14,7	70,4	496,2	69,89
Четверг, 1 неделя, 4-ый день							
Завтрак							
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	18,08
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	20,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,60
Пром.	Молоко сгущенное	10	0,1	0	7,2	29	2,50
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
	Итого за Завтрак	555	27,4	15,3	89	603,6	48,20
	Итого за день	555	27,4	15,3	89	603,6	48,20
Пятница, 1 неделя, 5-ый день							
Завтрак							
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	26,60
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	30,00
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	2,50
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,18
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,40
	Итого за Завтрак	520	25,5	14,4	67,2	500,3	71,82
	Итого за день	520	25,5	14,4	67,2	500,3	71,82
Понедельник, 2 неделя, 1-ый день							

Завтрак							
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	18,50
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49	22,00
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5	54,66
	Итого за день	610	19,2	14,6	91,1	572,5	54,66
Вторник, 2 неделя, 2-ой день							
Завтрак							
54-2г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	13,50
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	46,60
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,50
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
	Итого за Завтрак	580	24,7	11,5	74,3	499,3	70,62
	Итого за день	580	25	12,9	73,2	508,4	70,62
Среда, 2 неделя, 3 день							
Завтрак							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	19,11
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	18,00
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3	25,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
	Итого за Завтрак	605	20,1	14,3	80,2	528,5	76,27
	Итого за день	605	20,1	14,3	80,2	528,5	76,27
Четверг, 2 неделя, 4-ый день							
Завтрак							
54-20з	Яйцо	80	9,6	8,1	0,5	113,1	16,40

54-1о	Каша молочная Рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	21,00
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	100	0,8	0,2	7,5	35	17,60
54-2Гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,60
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,67
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	2,11
	Итого за Завтрак	635	19,9	14,2	67,8	478,8	64,38
	Итого за день	635	19,9	14,2	67,8	478,8	64,38
Пятница, 2 неделя, 5-ый день							
Завтрак							
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0,5	0,1	1,5	8,5	15,00
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	26,60
54-16м	Тефтели с рисом	90	8,7	8,8	4,9	133,1	45,80
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	4,90
54-3Гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,29
	Итого за Завтрак	560	19,70	16,70	71,90	515,20	102,84
Итого за период		5864	221,8	148,9	751,7	5229,6	692,1
Средние показатели за период		586,4	22,18	14,89	75,17	522,96	69,21

Примечание:

№ рецептуры¹ - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт² - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная⁴ - допускается выдача иных овощей;