

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ № 5"

*Кучина* - Н.В. Кучина  
М.П.



Индивидуальный предприниматель  
**КАДЫКОВ**  
**АЛЕКСАНДР**  
**ОЛЕГОВИЧ** А.О. Кадыков

**10-ти дневное меню для организации питания детей 7-11 лет в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа №5 Кувандыкского городского округа Оренбургской области" (завтрак)**

| № рецептуры                  | Наименование блюда                       | Пищевые вещества |             |             |             | Энергетическая ценность |
|------------------------------|--|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|
|                              |  | Масса            | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г |                         |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b> |  |                  |             |             |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |  |                  |             |             |             |                         |
| 54-24к-2020                  | Каша жидкая молочная пшеничная           | 200              | 8,3         | 10,1        | 37,6        | 274,9                   |
| 54-2гн-2020                  | Чай с сахаром                            | 200              | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8                    |
| Пром.                        | Хлеб ржанно-пшеничный                    | 20               | 1,3         | 0,2         | 7,9         | 39,1                    |
| Пром.                        | Флоды или ягоды свежие (апельсин)        | 150              | 1,4         | 0,3         | 12,2        | 56,7                    |
| Пром.                        | Батон нарезной                           | 40               | 3           | 1,2         | 20,6        | 104,7                   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  |  | <b>610</b>       | <b>14,2</b> | <b>11,8</b> | <b>84,7</b> | <b>502,2</b>            |
| <b>ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ</b>     |  |                  |             |             |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |  |                  |             |             |             |                         |
| 54-8з                        | Салат из белокачанной капусты с морковью | 80               | 1,3         | 8,1         | 7,7         | 108,7                   |
| 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                   |
| №4                           | Кисель Витошка                           | 200              | 0           | 0           | 24          | 95                      |
| Пром.                        | Хлеб ржанно-пшеничный                    | 20               | 1,3         | 0,2         | 7,9         | 39,1                    |
| пром                         | Хлеб пшеничный                           | 30               | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,3                    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  |  | <b>560</b>       | <b>33,7</b> | <b>15,7</b> | <b>75,1</b> | <b>576,3</b>            |
| <b>СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ</b>       |  |                  |             |             |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |  |                  |             |             |             |                         |
| 54-1з                        | Сыр твердых сортов в нарезке             | 20               | 4,6         | 5,9         | 0           | 71,7                    |
| 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                         | банан                                    | 100              | 1,5         | 0,5         | 21          | 94,5                    |
| Пром.                        | Батон нарезной                           | 30               | 2,3         | 0,9         | 15,4        | 78,5                    |
| Пром.                        | Хлеб ржанно-пшеничный                    | 20               | 1,3         | 0,2         | 7,9         | 39,1                    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  |  | <b>570</b>       | <b>19,5</b> | <b>16,2</b> | <b>88,5</b> | <b>577,6</b>            |
| <b>ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ</b>     |  |                  |             |             |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |  |                  |             |             |             |                         |
| 54-28з                       | Свекла отварная дольками                 | 60               | 0,9         | 0,1         | 5,2         | 25,2                    |
| 54-11м                       | Плов из отварной говядины                | 230              | 17,6        | 16,9        | 44,4        | 400,5                   |
| 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 ржанно-пшеничный                    | 20               | 1,3         | 0,2         | 7,9         | 39,1                    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  |  | <b>540</b>       | <b>22,3</b> | <b>17,5</b> | <b>78,9</b> | <b>563</b>              |
| <b>ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ</b>     |  |                  |             |             |             |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |  |                  |             |             |             |                         |
| 54-1г                        | Макаронь отварные                        | 150              | 5,3         | 4,9         | 32,8        | 196,8                   |
| 54-23м                       | Биточек из курицы                        | 90               | 17,2        | 3,9         | 12          | 151,8                   |



|                              |  |            |              |              |              |               |
|------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 54-2хн                       | Компот из кураги                         | 200        | 1            | 0,1          | 15,6         | 66,9          |
| пром                         | хлеб пшеничный                           | 30         | 2,3          | 0,2          | 14,8         | 70,3          |
| Пром.                        | Хлеб ржанно-пшеничный                    | 20         | 1,3          | 0,2          | 7,9          | 39,1          |
| Пром                         | Яблоко                                   | 150        | 0,6          | 0,6          | 14,7         | 66,6          |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>640</b> | <b>27,7</b>  | <b>9,9</b>   | <b>97,8</b>  | <b>591,5</b>  |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b> |  |            |              |              |              |               |
| 54-1з                        | Сыр твердых сортов в нарезке             | 20         | 4,6          | 5,9          | 0            | 71,7          |
| 54-22к                       | Каша жидкая молочная овсянная            | 200        | 6,8          | 7,4          | 24,6         | 192,7         |
| 54-2гн-2020                  | Чай с сахаром                            | 200        | 0,2          | 0            | 6,4          | 26,8          |
| Пром                         | Мандарин                                 | 150        | 1,2          | 0,3          | 11,3         | 52,5          |
| Пром.                        | Батон нарезной                           | 40         | 3            | 1,2          | 20,6         | 104,7         |
| Пром.                        | Хлеб ржанно-пшеничный                    | 20         | 1,3          | 0,2          | 7,9          | 39,1          |
|                              |  |            |              |              |              |               |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>630</b> | <b>17,1</b>  | <b>15</b>    | <b>70,8</b>  | <b>487,5</b>  |
| <b>ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ</b>     |  |            |              |              |              |               |
|                              | <b>ЗАВТРАК</b>                           |            |              |              |              |               |
| 54-11з                       | Салат из моркови и яблок                 | 60         | 0,5          | 6,1          | 4,3          | 74,3          |
| 54-4г                        | Каша гречневая рассыпчатая               | 150        | 8,2          | 6,3          | 35,9         | 233,7         |
| 54-16м                       | Тефтели из говядины с рисом              | 90         | 13           | 13,2         | 7,3          | 199,7         |
| №20                          | Напиток Витошка                          | 200        | 0            | 0            | 19,4         | 77,6          |
| пром                         | Хлеб пшеничный                           | 20         | 1,5          | 0,2          | 9,8          | 46,9          |
| Пром.                        | Хлеб ржанно-пшеничный                    | 20         | 1,3          | 0,2          | 7,9          | 39,1          |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>540</b> | <b>24,5</b>  | <b>26</b>    | <b>84,6</b>  | <b>671,3</b>  |
| <b>СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ</b>       |  |            |              |              |              |               |
|                              | <b>ЗАВТРАК</b>                           |            |              |              |              |               |
| 54-13к                       | Каша вязкая молочная пшеничная           | 200        | 8,1          | 9,2          | 38,6         | 270,3         |
| 54-21гн                      | Какао с молоком                          | 200        | 4,7          | 3,5          | 12,5         | 100,4         |
| пром                         | Яблоко                                   | 200        | 0,8          | 0,8          | 19,6         | 88,8          |
| пром                         | Батон нарезной                           | 30         | 2,3          | 0,9          | 15,4         | 78,5          |
| Пром.                        | Хлеб ржанно-пшеничный                    | 20         | 1,3          | 0,2          | 7,9          | 39,1          |
|                              |  |            |              |              |              |               |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>650</b> | <b>17,2</b>  | <b>14,6</b>  | <b>94</b>    | <b>577,1</b>  |
| <b>ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ</b>     |  |            |              |              |              |               |
|                              | <b>ЗАВТРАК</b>                           |            |              |              |              |               |
| 54-23з                       | Кукуруза сахарная                        | 30         | 0,6          | 0,1          | 3,1          | 15,7          |
| 54-21г                       | Горошница                                | 150        | 14,5         | 1,3          | 33,8         | 204,8         |
| 54-11р                       | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100        | 13,9         | 7,4          | 6,3          | 147,3         |
| 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 ржанно-пшеничный                    | 20         | 1,3          | 0,2          | 7,9          | 39,1          |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>530</b> | <b>32,8</b>  | <b>9,3</b>   | <b>72,5</b>  | <b>505,1</b>  |
| <b>ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ</b>     |  |            |              |              |              |               |
|                              | <b>ЗАВТРАК</b>                           |            |              |              |              |               |
| 54-1г                        | Макароны отварные                        | 150        | 5,30         | 4,90         | 32,80        | 196,80        |
| 54-1м                        | Бефстроганов из отварной говядины        | 90         | 13,50        | 14,00        | 2,10         | 188,30        |
| 54-1хн                       | Компот из смеси сухофруктов              | 200        | 0,50         | 0,00         | 19,80        | 81,00         |
| пром                         | Мандарин                                 | 120        | 1,00         | 0,20         | 9,00         | 42,00         |
| пром                         | хлеб пшеничный                           | 30         | 2,3          | 0,2          | 14,8         | 70,3          |
| Пром.                        | Хлеб ржанно-пшеничный                    | 20         | 1,3          | 0,2          | 7,9          | 39,1          |
|                              | <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>610</b> | <b>23,90</b> | <b>19,50</b> | <b>86,40</b> | <b>617,50</b> |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет      | 524     | 800  |