

«Утверждено»

Директор МБОУ «2-Имангуловская  
СОШ»

Абушахмина Э.И.

«01» сентября 2023г.



Примерное меню  
МБОУ «2-Имангуловская средняя общеобразовательная школа»  
Октябрьского района Оренбургской области  
на осенне-зимний период  
на 2023-2024 учебный год  
(от 7 до 11 лет)

## Осенне-зимнее

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность     |
|-------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|             |  | г.         | г.          | г.          | г.          | ккал             |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>              |            |             |             |             |                  |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |                  |
| 54-16к      | Каша "Дружба"                            | 200        | 5           | 5.9         | 24          | 168.9            |
| 54-21гн     | Какао с молоком                          | 200        | 4.7         | 3.5         | 12.5        | 100.4            |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 40         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3             |
| Пром.       | Яблоко                                   | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 44.4             |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8             |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>580</b> | <b>15.7</b> | <b>10.6</b> | <b>79.4</b> | <b>475.8</b>     |
|             | <b>Рекомендуемая величина</b>            |            | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>   | <b>470-675.6</b> |
|             | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>        |            | <b>1</b>    | <b>0.68</b> | <b>5.06</b> |                  |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>580</b> | <b>15.7</b> | <b>10.6</b> | <b>79.4</b> | <b>475.8</b>     |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>                  |            |             |             |             |                  |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |                  |
| 54-7з       | Салат из белокочанной капусты            | 60         | 1.5         | 6.1         | 6.2         | 85.8             |
| 54-28м      | Жаркое по-домашнему из курицы            | 180        | 22.3        | 5.6         | 15.8        | 203              |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                            | 200        | 0.2         | 0           | 6.4         | 26.8             |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8             |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 40         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3             |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>520</b> | <b>29.6</b> | <b>12.5</b> | <b>61.5</b> | <b>477.7</b>     |
|             | <b>Рекомендуемая величина</b>            |            | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>   | <b>470-675.6</b> |
|             | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>        |            | <b>1</b>    | <b>0.42</b> | <b>2.08</b> |                  |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>520</b> | <b>29.6</b> | <b>12.5</b> | <b>61.5</b> | <b>477.7</b>     |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>                    |            |             |             |             |                  |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |                  |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 20         | 4.6         | 5.9         | 0           | 71.7             |
| 54-9г       | Рагу из овощей                           | 150        | 2.9         | 7.5         | 13.6        | 133.3            |
| 54-4м       | Котлета из говядины                      | 90         | 16.4        | 15.7        | 14.8        | 265.7            |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром                  | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6         | 27.9             |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8             |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>500</b> | <b>27.1</b> | <b>29.5</b> | <b>54.7</b> | <b>592.4</b>     |
|             | <b>Рекомендуемая величина</b>            |            | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>   | <b>470-675.6</b> |
|             | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>        |            | <b>1</b>    | <b>1.09</b> | <b>2.02</b> |                  |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>500</b> | <b>27.1</b> | <b>29.5</b> | <b>54.7</b> | <b>592.4</b>     |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>                  |            |             |             |             |                  |
|             | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |                  |
| 54-11з      | Салат из моркови и яблок                 | 60         | 0.5         | 6.1         | 4.3         | 74.3             |
| 54-6г       | Рис отварной                             | 150        | 3.6         | 4.8         | 36.4        | 203.5            |
| 54-11р      | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90         | 12.5        | 6.7         | 5.7         | 132.5            |
| 54-4гн      | Чай с молоком и сахаром                  | 200        | 1.6         | 1.1         | 8.6         | 50.9             |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8             |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 40         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3             |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>580</b> | <b>23.8</b> | <b>19.5</b> | <b>88.1</b> | <b>623.3</b>     |
|             | <b>Рекомендуемая величина</b>            |            | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>   | <b>470-675.6</b> |



|                             |                              | Процентное соотношение БЖУ |             |             |             |              |
|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|                             |                              | 1                          | 0.82        | 3.7         |             |              |
| <b>Итого за день</b>        |                              | <b>580</b>                 | <b>23.8</b> | <b>19.5</b> | <b>88.1</b> | <b>623.3</b> |
| <b>Неделя 1 Пятница</b>     |                              |                            |             |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>              |                              |                            |             |             |             |              |
| 54-13з                      | Салат из свеклы отварной     | 60                         | 0.8         | 2.7         | 4.6         | 45.7         |
| 54-12м                      | Плов с курицей               | 180                        | 24.5        | 7.3         | 29.9        | 283.2        |
| 54-2гн                      | Чай с сахаром                | 200                        | 0.2         | 0           | 6.4         | 26.8         |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный               | 40                         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
| Пром.                       | Хлеб ржаной                  | 40                         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3         |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                              | <b>520</b>                 | <b>31.1</b> | <b>10.8</b> | <b>74</b>   | <b>517.8</b> |
| Рекомендуемая величина      |                              | 15.4                       | 15.8        | 67          | 470-675.6   |              |
| Процентное соотношение БЖУ  |                              | 1                          | 0.35        | 2.38        |             |              |
| <b>Итого за день</b>        |                              | <b>520</b>                 | <b>31.1</b> | <b>10.8</b> | <b>74</b>   | <b>517.8</b> |
| <b>Неделя 2 Понедельник</b> |                              |                            |             |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>              |                              |                            |             |             |             |              |
| 54-6к                       | Каша вязкая молочная пшенная | 200                        | 8.3         | 10.1        | 37.6        | 274.9        |
| 54-23гн                     | Кофейный напиток с молоком   | 200                        | 3.9         | 2.9         | 11.2        | 86           |
| Пром.                       | Хлеб ржаной                  | 40                         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3         |
| Пром.                       | Апельсин                     | 100                        | 0.9         | 0.2         | 8.1         | 37.8         |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный               | 40                         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                              | <b>580</b>                 | <b>18.7</b> | <b>14</b>   | <b>90</b>   | <b>560.8</b> |
| Рекомендуемая величина      |                              | 15.4                       | 15.8        | 67          | 470-675.6   |              |
| Процентное соотношение БЖУ  |                              | 1                          | 0.75        | 4.81        |             |              |
| <b>Итого за день</b>        |                              | <b>580</b>                 | <b>18.7</b> | <b>14</b>   | <b>90</b>   | <b>560.8</b> |
| <b>Неделя 2 Вторник</b>     |                              |                            |             |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>              |                              |                            |             |             |             |              |
| 54-13з                      | Салат из свеклы отварной     | 60                         | 0.8         | 2.7         | 4.6         | 45.7         |
| 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        |
| 54-2гн                      | Чай с сахаром                | 200                        | 0.2         | 0           | 6.4         | 26.8         |
| Пром.                       | Хлеб ржаной                  | 40                         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3         |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный               | 40                         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                              | <b>580</b>                 | <b>27.8</b> | <b>23</b>   | <b>87.3</b> | <b>668</b>   |
| Рекомендуемая величина      |                              | 15.4                       | 15.8        | 67          | 470-675.6   |              |
| Процентное соотношение БЖУ  |                              | 1                          | 0.83        | 3.14        |             |              |
| <b>Итого за день</b>        |                              | <b>580</b>                 | <b>27.8</b> | <b>23</b>   | <b>87.3</b> | <b>668</b>   |
| <b>Неделя 2 Среда</b>       |                              |                            |             |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>              |                              |                            |             |             |             |              |
| 4-1з                        | Сыр твердых сортов в нарезке | 30                         | 7           | 8.9         | 0           | 107.5        |
| 4-21г                       | Горошница                    | 150                        | 14.5        | 1.3         | 33.8        | 204.8        |
| 4-2м                        | Гуляш из говядины            | 90                         | 15.3        | 14.9        | 3.5         | 208.9        |
| 4-4гн                       | Чай с молоком и сахаром      | 200                        | 1.6         | 1.1         | 8.6         | 50.9         |
| Пром.                       | Хлеб пшеничный               | 40                         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                              | <b>510</b>                 | <b>41.4</b> | <b>26.5</b> | <b>65.6</b> | <b>665.9</b> |
| Рекомендуемая величина      |                              | 15.4                       | 15.8        | 67          | 470-675.6   |              |
| Процентное соотношение БЖУ  |                              | 1                          | 0.64        | 1.58        |             |              |
| <b>Итого за день</b>        |                              | <b>510</b>                 | <b>41.4</b> | <b>26.5</b> | <b>65.6</b> | <b>665.9</b> |
| <b>Неделя 2 Четверг</b>     |                              |                            |             |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>              |                              |                            |             |             |             |              |

|                            |                              |            |             |             |             |              |
|----------------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-2г                      | Макаронны отварные с овощами | 150        | 4.7         | 6.2         | 26.5        | 180.7        |
| 54-21м                     | Курица отварная              | 90         | 28.9        | 2.2         | 1           | 139.3        |
| 54-3гн                     | Чай с лимоном и сахаром      | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6         | 27.9         |
| Пром.                      | Хлеб пшеничный               | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
| Пром.                      | Хлеб ржаной                  | 40         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3         |
| Пром.                      | Яблоко                       | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 44.4         |
| <b>Итого за Завтрак</b>    |                              | <b>620</b> | <b>39.8</b> | <b>9.7</b>  | <b>77</b>   | <b>554.4</b> |
| Рекомендуемая величина     |                              |            | 15.4        | 15.8        | 67          | 470-675.6    |
| Процентное соотношение БЖУ |                              |            | 1           | 0.24        | 1.93        |              |
| <b>Итого за день</b>       |                              | <b>620</b> | <b>39.8</b> | <b>9.7</b>  | <b>77</b>   | <b>554.4</b> |
| <b>Неделя 2 Пятница</b>    |                              |            |             |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>             |                              |            |             |             |             |              |
| 54-22м                     | Рагу из курицы               | 180        | 18.9        | 6.3         | 15.8        | 195.6        |
| 54-21гн                    | Какао с молоком              | 200        | 4.7         | 3.5         | 12.5        | 100.4        |
| Пром.                      | Хлеб пшеничный               | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
| Пром.                      | Хлеб ржаной                  | 40         | 2.6         | 0.5         | 13.4        | 68.3         |
| Пром.                      | Апельсин                     | 100        | 0.9         | 0.2         | 8.1         | 37.8         |
| <b>Итого за Завтрак</b>    |                              | <b>560</b> | <b>30.1</b> | <b>10.8</b> | <b>69.5</b> | <b>495.9</b> |
| Рекомендуемая величина     |                              |            | 15.4        | 15.8        | 67          | 470-675.6    |
| Процентное соотношение БЖУ |                              |            | 1           | 0.36        | 2.31        |              |
| <b>Итого за день</b>       |                              | <b>560</b> | <b>30.1</b> | <b>10.8</b> | <b>69.5</b> | <b>495.9</b> |

| Итого за период               | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| Средние показатели за Завтрак | 555   | 28.51 | 16.69 | 74.71    | 563.2        |

| Показатели             | Среднее значение за период |
|------------------------|----------------------------|
| Витамин С(мг)          | 0.04                       |
| Витамин В1(мг)         | 0.01                       |
| Витамин В2(мг)         | 0.04                       |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 8.64                       |
| Кальций(мг)            | 18.92                      |
| Фосфор(мг)             | 18.99                      |
| Магний(мг)             | 5.93                       |
| Келезо(мг)             | 0.7                        |
| Калий(мг)              | 81.15                      |
| Йод(мкг)               | 6.96                       |
| Селен(мкг)             | 0                          |