

**Организация:** МБОУ "Пронькинская ООШ"  
**Название меню:** Десятидневное меню 7-11 лет новое на 24-25  
**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет  
**Характеристика питающихся:** Без особенностей  
**Срок действия меню:** 02.09.2024 - 26.05.2025

Утверждаю.  
 Директор школы: Т.В.Евстафьева

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>22.1</b>	<b>18.2</b>	<b>92.3</b>	<b>622.2</b>
<b>Второй завтрак</b>						
	Вафли	48	2.73	11.4	27.2	220.9
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>29.7</b>	<b>26.5</b>	<b>92.9</b>	<b>728.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1473</b>	<b>54.53</b>	<b>56.1</b>	<b>212.4</b>	<b>1571.4</b>

**Вторник, 1 неделя**

<b>Завтрак</b>						
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31.2</b>	<b>20.3</b>	<b>77</b>	<b>616.1</b>
	Второй завтрак					
	Вафли	48	2.73	11.4	27.2	220.9
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29.2</b>	<b>23.2</b>	<b>100</b>	<b>725.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1418</b>	<b>63.13</b>	<b>54.9</b>	<b>204.2</b>	<b>1562.1</b>

### Среда, 1 неделя

<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20.5</b>	<b>20.3</b>	<b>55.3</b>	<b>485.3</b>
	Второй завтрак					
	Вафли	48	2.73	11.4	27.2	220.9

<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>32.6</b>	<b>19.4</b>	<b>113.9</b>	<b>759.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1398</b>	<b>55.83</b>	<b>51.1</b>	<b>196.4</b>	<b>1465.7</b>

#### **Четверг, 1 неделя**

<b>Завтрак</b>						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-1т	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24.6</b>	<b>10.9</b>	<b>79.4</b>	<b>514.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
	Вафли	48	2.73	11.4	27.2	220.9
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>35.8</b>	<b>16.2</b>	<b>114.7</b>	<b>747.5</b>

<b>Итого за день</b>	<b>1418</b>	<b>63.13</b>	<b>38.5</b>	<b>221.3</b>	<b>1482.5</b>
----------------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------

**Пятница, 1 неделя**

**Завтрак**

54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25.5</b>	<b>14.4</b>	<b>67.2</b>	<b>500.3</b>
-------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

**Второй завтрак**

Вафли	48	2.73	11.4	27.2	220.9
-------	----	------	------	------	-------

**Обед**

54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>36.1</b>	<b>26</b>	<b>105.6</b>	<b>800</b>
----------------------	------------	-------------	-----------	--------------	------------

<b>Итого за день</b>	<b>1358</b>	<b>64.33</b>	<b>51.8</b>	<b>200</b>	<b>1521.2</b>
----------------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------

**Понедельник, 2 неделя**

**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>25.4</b>	<b>20.5</b>	<b>82</b>	<b>614.1</b>
	Второй завтрак					
	Вафли	48	2.73	11.4	27.2	220.9
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
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	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>25.6</b>	<b>27.1</b>	<b>90.8</b>	<b>710</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1383</b>	<b>53.73</b>	<b>59</b>	<b>200</b>	<b>1545</b>

#### Вторник, 2 неделя

	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2г	Макароньы отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24.8</b>	<b>12.9</b>	<b>70.3</b>	<b>496</b>
	Второй завтрак					
	Вафли	40.3	2.73	11.4	27.2	220.9
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупa перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>32.5</b>	<b>18.6</b>	<b>119.2</b>	<b>772.9</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1465.3</b>	<b>60.03</b>	<b>42.9</b>	<b>216.7</b>	<b>1489.8</b>

### Среда, 2 неделя

#### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20.1</b>	<b>14.3</b>	<b>80.2</b>	<b>528.5</b>
-------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

#### Второй завтрак

Вафли	48	2.73	11.4	27.2	220.9
-------	----	------	------	------	-------

#### Обед

54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6

<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>40.4</b>	<b>26</b>	<b>93.4</b>	<b>768.5</b>
----------------------	------------	-------------	-----------	-------------	--------------

<b>Итого за день</b>	<b>1418</b>	<b>62.78</b>	<b>51.7</b>	<b>200.8</b>	<b>1517.9</b>
----------------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------

### Четверг, 2 неделя

#### Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21.8</b>	<b>19.3</b>	<b>64.2</b>	<b>517.6</b>
	Второй завтрак					
	Вафли	42	2.73	11.4	27.2	220.9
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>34.5</b>	<b>26.3</b>	<b>92.5</b>	<b>743.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1422</b>	<b>59.03</b>	<b>57</b>	<b>183.9</b>	<b>1482.2</b>

#### Пятница, 2 неделя

##### Завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7 <b>В1</b>
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1 <b>мг</b>
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8 <b>0.31</b>
54-20хн	Кисель витаминизированный	200	0.4	0.1	14.3	59.8 <b>0.43</b>
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7 <b>0.7</b>
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19.9</b>	<b>16.7</b>	<b>79.6</b>	<b>547.1</b>
	Второй завтрак					
	Вафли	48	2.73	11.4	27.2	220.9
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4

Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>32.4</b>	<b>19.2</b>	<b>104.7</b>	<b>721.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1423</b>	<b>55.03</b>	<b>47.3</b>	<b>30.2</b>	<b>1489.3</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>577</b>	<b>23.59</b>	<b>16.78</b>	<b>74.75</b>	<b>544.13</b>
<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>794</b>	<b>32.88</b>	<b>22.85</b>	<b>102.77</b>	<b>747.68</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1371</b>	<b>56.5</b>	<b>39.6</b>	<b>177.5</b>	<b>1291.8</b>













