

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

**10-дневное меню  
горячих завтраков  
для детей 7-11 лет (осень-зима)**

**Утверждаю  
директор школы  
приказ № 95от 29.08.2024г**

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>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>15.2</b>	<b>16.2</b>	<b>60.6</b>	<b>449.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>15.2</b>	<b>16.2</b>	<b>60.6</b>	<b>449.1</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>26.1</b>	<b>15.1</b>	<b>61.7</b>	<b>487.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>26.1</b>	<b>15.1</b>	<b>61.7</b>	<b>487.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>19.7</b>	<b>20</b>	<b>44.9</b>	<b>438.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>19.7</b>	<b>20</b>	<b>44.9</b>	<b>438.8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249

54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>40.1</b>	<b>20.5</b>	<b>96.4</b>	<b>730.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>40.1</b>	<b>20.5</b>	<b>96.4</b>	<b>730.8</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

4-10г	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	100	3.6	7.4	9.6	119.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>26.9</b>	<b>20.2</b>	<b>65.8</b>	<b>552</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>26.9</b>	<b>20.2</b>	<b>65.8</b>	<b>552</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15.9</b>	<b>14.1</b>	<b>70</b>	<b>471.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>15.9</b>	<b>14.1</b>	<b>70</b>	<b>471.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2г	Макаронные 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 пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21.8</b>	<b>12.5</b>	<b>52.2</b>	<b>408.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>21.8</b>	<b>12.5</b>	<b>52.2</b>	<b>408.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>18.2</b>	<b>13.9</b>	<b>67.5</b>	<b>467.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>18.2</b>	<b>13.9</b>	<b>67.5</b>	<b>467.3</b>

	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
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.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>18.7</b>	<b>18.7</b>	<b>40.4</b>	<b>405.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>18.7</b>	<b>18.7</b>	<b>40.4</b>	<b>405.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					

	<b>Завтрак</b>					
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
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	100	3.6	7.4	9.6	119.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19.6</b>	<b>22.2</b>	<b>61.5</b>	<b>523.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>19.6</b>	<b>22.2</b>	<b>61.5</b>	<b>523.2</b>