

Организация: Муниципальное  
бюджетное общеобразовательное  
учреждение "Мухамедьяровская  
средняя общеобразовательная школа  
Кувандыкского городского округа  
Оренбургской области"  
Название меню: 10-ти дневное меню и  
пищевая ценность приготовляемых блюд  
для горячих завтраков учащихся 1-4  
классов (7-11 лет)  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: Без  
особенностей  
Срок действия меню: 02.09.2024 -  
26.05.2025

Утверждаю: приказ № 93 от  
09.08.2024г  
Директор: \_\_\_\_\_  
А.У. Абдуллина

| № рецептуры           | Название блюда                | Энергетическая |       |      |          |          |
|-----------------------|-------------------------------|----------------|-------|------|----------|----------|
|                       |                               | Масса          | Белки | Жиры | Углеводы | ценность |
|                       |                               | г              | г     | г    | г        | ккал     |
| Понедельник, 1 неделя |                               |                |       |      |          |          |
| Завтрак               |                               |                |       |      |          |          |
| 54-24к                | Каша жидкая молочная пшенная  | 200            | 8.3   | 10.1 | 37.6     | 274.9    |
| 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     |
| Пром.                 | Мандарин                      | 120            | 1     | 0.2  | 9        | 42       |
| Итого за Завтрак      |                               | 580            | 13.8  | 10.8 | 79.4     | 471.7    |
| Итого за день         |                               | 580            | 13.8  | 10.8 | 79.4     | 471.7    |
| Вторник, 1 неделя     |                               |                |       |      |          |          |
| Завтрак               |                               |                |       |      |          |          |
| 54-2з                 | Огурец в нарезке              | 80             | 0.6   | 0.1  | 2        | 11.3     |
| 54-28м                | Жаркое по-домашнему из курицы | 230            | 28.5  | 7.2  | 20.2     | 259.4    |
| 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             | 20         | 1.3         | 0.2         | 6.7         | 34.2         |
|       | <b>Итого за Завтрак</b> | <b>560</b> | <b>37.4</b> | <b>11.2</b> | <b>56.2</b> | <b>475.6</b> |
|       | <b>Итого за день</b>    | <b>560</b> | <b>37.4</b> | <b>11.2</b> | <b>56.2</b> | <b>475.6</b> |

#### Среда, 1 неделя

##### Завтрак

|         |                                 |            |             |             |             |              |
|---------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 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.   | Хлеб ржаной                     | 20         | 1.3         | 0.2         | 6.7         | 34.2         |
| Пром.   | Груша                           | 120        | 0.5         | 0.4         | 12.4        | 54.6         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                  | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8        | 70.3         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>590</b> | <b>18.5</b> | <b>15.4</b> | <b>78.1</b> | <b>524.6</b> |
|         | <b>Итого за день</b>            | <b>590</b> | <b>18.5</b> | <b>15.4</b> | <b>78.1</b> | <b>524.6</b> |

#### Четверг, 1 неделя

##### Завтрак

|        |                           |            |             |             |             |              |
|--------|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-27з | Морковь отварная дольками | 20         | 0.3         | 0.7         | 1.4         | 12.5         |
| 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 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>500</b> | <b>21.7</b> | <b>18.1</b> | <b>73.9</b> | <b>545.4</b> |
|        | <b>Итого за день</b>      | <b>500</b> | <b>21.7</b> | <b>18.1</b> | <b>73.9</b> | <b>545.4</b> |

#### Пятница, 1 неделя

##### Завтрак

|         |                              |            |             |           |             |              |
|---------|------------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 54-21к  | Каша вязкая молочная ячневая | 200        | 7.2         | 9.3       | 34.1        | 249          |
| 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                  | 20         | 1.3         | 0.2       | 6.7         | 34.2         |
| Пром.   | Яблоко                       | 200        | 0.8         | 0.8       | 19.6        | 88.8         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>650</b> | <b>16.3</b> | <b>14</b> | <b>87.7</b> | <b>542.7</b> |

|         |                                |            |             |             |             |              |
|---------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>650</b> | <b>16.3</b> | <b>14</b>   | <b>87.7</b> | <b>542.7</b> |
|         | <b>Понедельник, 2 неделя</b>   |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке   | 20         | 4.6         | 5.9         | 0           | 71.7         |
| 54-22к  | Каша жидкая молочная овсяная   | 200        | 6.8         | 7.4         | 24.6        | 192.7        |
| 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         |
| Пром.   | Мандарин                       | 150        | 1.2         | 0.3         | 11.3        | 52.5         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>630</b> | <b>17.1</b> | <b>14.1</b> | <b>68.7</b> | <b>471.7</b> |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>630</b> | <b>17.1</b> | <b>14.1</b> | <b>68.7</b> | <b>471.7</b> |
|         | <b>Вторник, 2 неделя</b>       |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |
| 54-3з   | Помидор в нарезке              | 30         | 0.3         | 0.1         | 1.1         | 6.4          |
| 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        |
| 54-23хн | Кисель из смородины            | 200        | 0.2         | 0.1         | 12.2        | 50.6         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8        | 70.3         |
| Пром.   | Хлеб ржаной                    | 20         | 1.3         | 0.2         | 6.7         | 34.2         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>520</b> | <b>25.3</b> | <b>20.1</b> | <b>78</b>   | <b>594.9</b> |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>520</b> | <b>25.3</b> | <b>20.1</b> | <b>78</b>   | <b>594.9</b> |
|         | <b>Среда, 2 неделя</b>         |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |
| 54-13к  | Каша вязкая молочная пшеничная | 200        | 8.1         | 9.2         | 38.6        | 270.3        |
| 54-23гн | 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                    | 20         | 1.3         | 0.2         | 6.7         | 34.2         |
| Пром.   | Яблоко                         | 200        | 0.8         | 0.8         | 19.6        | 88.8         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>650</b> | <b>16.4</b> | <b>13.3</b> | <b>90.9</b> | <b>549.6</b> |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>650</b> | <b>16.4</b> | <b>13.3</b> | <b>90.9</b> | <b>549.6</b> |

Четверг, 2 неделя

Завтрак

|                  |                                          |     |      |     |      |       |
|------------------|------------------------------------------|-----|------|-----|------|-------|
| 54-21з           | 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 ржаной                              | 20  | 1.3  | 0.2 | 6.7  | 34.2  |
| Итого за Завтрак |                                          | 530 | 32.8 | 9.3 | 71.3 | 500.2 |
| Итого за день    |                                          | 530 | 32.8 | 9.3 | 71.3 | 500.2 |

Пятница, 2 неделя

Завтрак

|                  |                             |     |      |     |      |       |
|------------------|-----------------------------|-----|------|-----|------|-------|
| 54-3г            | Макароны отварные с сыром   | 150 | 7.9  | 6.8 | 28.7 | 207.7 |
| 54-1хн           | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5  | 0   | 19.8 | 81    |
| Пром.            | Апельсин                    | 200 | 1.8  | 0.4 | 16.2 | 75.6  |
| Пром.            | Хлеб ржаной                 | 30  | 2    | 0.4 | 10   | 51.2  |
| Пром.            | Хлеб пшеничный              | 30  | 2.3  | 0.2 | 14.8 | 70.3  |
| Итого за Завтрак |                             | 610 | 14.5 | 7.8 | 89.5 | 485.8 |
| Итого за день    |                             | 610 | 14.5 | 7.8 | 89.5 | 485.8 |

|                               | Масса | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая | це В1 |
|-------------------------------|-------|-------|-------|----------|----------------|-------|
|                               | г     | г     | г     | г        | ккал           | мг    |
| Средние показатели за Завтрак | 582   | 21.38 | 13.41 | 77.37    | 516.22         | 0.31  |
| Средние показатели за период  | 582   | 21.4  | 13.4  | 77.4     | 516.2          | 0.3   |







| B2 | A    | D      | C    | Na   | K     | Ca | Mg     | P      | Fe     | I    | Se   |       |
|----|------|--------|------|------|-------|----|--------|--------|--------|------|------|-------|
| мг | мкг  | рет.эк | мкг  | мг   | мг    | мг | мг     | мг     | мг     | мкг  | мкг  |       |
|    | 0.29 | 0      | 0.16 | 32.8 | 688.6 | 0  | 319.51 | 107.93 | 371.29 | 5.71 | 65.4 | 23.22 |
|    | 0.3  | 0      | 0.2  | 32.8 | 688.6 | 0  | 319.5  | 107.9  | 371.3  | 5.7  | 65.4 | 23.2  |







**F**  
**МКГ**  
**189.7**  
**189.7**