



Директор школы _____
Арысланова Д.У.

Десятидневное меню для детей 1-4 классов (7-11 лет)
МБОУ «Тимашевская ООШ»
Сакмарского района Оренбургской области
2024-2025 учебный год
(осень-зима)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-10г	Картофель тушеный с мясом курицы	200	5,67	28,6	3,68	200,21
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		585	18,5	16,7	81,7	550,5
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,03	10,2	8,49	195,0
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Итого за Завтрак		570	30,1	19	79,8	608,3
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-20з	Салат с зеленым горошком	60	0,6	0	1,2	7,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	100	4,4	5,3	30,5	187,1
608	Котлета из говядины	100	15,5	11,55	15,70	228,75
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
Пром.	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3
233	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,36	0,0	29,02	116,19
Пром.	Хлеб ржаной	15	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за Завтрак		620	28,1	18,5	120	485,3
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г	Макароны отварные	100	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Птица тушеная с овощами	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	0	1,1	6,3
54-10г	Картофель тушеный	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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	540	19,6	16,6	71,5	513
	Средние показатели за Завтрак	582,92	22,08	15,28	74,73	524,31

Повар Дол Дорноступ Н.Н.