

«Утверждено»

Директор МБОУ Аксаковская СОШ

\_\_\_\_\_ В.А.Ивлиев

**10 дневное меню 1-4 классов для детей от 7 до 11 лет**  
**МБОУ "Аксаковская СОШ" Бугурусланского района Оренбургской области**  
**на 2024-2025 учебный год**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№рецептуры	Названиеблюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя1Понедельник</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.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<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>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
54-1хн	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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>30.4</b>	<b>26.2</b>	<b>107.9</b>	<b>787.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>52.5</b>	<b>44.4</b>	<b>200.2</b>	<b>1409.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-15з	Икрасвекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-4г	Кашагречневаярассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курицатушенаясмороквью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какаомолоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлебпшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлебржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>550</b>	<b>31.2</b>	<b>20.3</b>	<b>77</b>	<b>616.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салатизморковиияблок	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	Рисотварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-1соус	Соуссметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6

54-20гн	Чайсгрушейиапельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлебпшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлебржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>ИтогозаОбед</b>	<b>820</b>	<b>28.8</b>	<b>23.3</b>	<b>98.8</b>	<b>719.9</b>
	<b>Итогозадень</b>	<b>1370</b>	<b>60</b>	<b>43.6</b>	<b>175.8</b>	<b>1336</b>
	<b>Неделя1Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошекзеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлетнатуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чайсмолокомисахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлебпшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлебржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>560</b>	<b>20.5</b>	<b>20.3</b>	<b>55.3</b>	<b>485.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурецвнарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-24с	Супкартофельныйсмакаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-5г	Кашаперловаярассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляшизговядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-32хн	Компотизсвежихяблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлебпшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлебржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>ИтогозаОбед</b>	<b>790</b>	<b>31.8</b>	<b>23.5</b>	<b>100.4</b>	<b>738.8</b>
	<b>Итогозадень</b>	<b>1350</b>	<b>52.3</b>	<b>43.8</b>	<b>155.7</b>	<b>1224.1</b>
	<b>Неделя1Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Кашавязкаямолочнаяячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-1т	Запеканкаистворога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-2гн	Чайссахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлебржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Джемизабрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлебпшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>555</b>	<b>24.6</b>	<b>10.9</b>	<b>79.4</b>	<b>514.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-1с	Щиизсвежейкапустысосметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2
54-1г	Макароньотварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточекизкурицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соускрасныйосновной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компотизсмесисухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлебпшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлебржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>ИтогозаОбед</b>	<b>765</b>	<b>35.8</b>	<b>18.7</b>	<b>118.1</b>	<b>783.6</b>
	<b>Итогозадень</b>	<b>1320</b>	<b>60.4</b>	<b>29.6</b>	<b>197.5</b>	<b>1297.7</b>
	<b>Неделя1Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофельотварнойвмолоке	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	Соусмолочныйнатуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-23гн	Кофейныйнапитокс молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлебпшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлебржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>520</b>	<b>25.5</b>	<b>14.4</b>	<b>67.2</b>	<b>500.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегретсрастительныммаслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-25с	Супгороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Кашагречневаярассыпчатая	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	Чайслимономисахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлебпшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлебржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>ИтогозаОбед</b>	<b>790</b>	<b>35.7</b>	<b>29.5</b>	<b>103</b>	<b>819.7</b>
	<b>Итогозадень</b>	<b>1310</b>	<b>61.2</b>	<b>43.9</b>	<b>170.2</b>	<b>1320</b>
	<b>Неделя2Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыртвердыхсортвовнарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Кашавязкаямолочнаяпшениная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-6о	Яйцовареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какаоомолоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлебпшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлебржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>610</b>	<b>25</b>	<b>20.4</b>	<b>79.6</b>	<b>602.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-24с	Супкартофельныйсмакаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Пловскурицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чайссахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлебпшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлебржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>ИтогозаОбед</b>	<b>760</b>	<b>40.4</b>	<b>17.4</b>	<b>103.8</b>	<b>732.7</b>
	<b>Итогозадень</b>	<b>1370</b>	<b>65.4</b>	<b>37.8</b>	<b>183.4</b>	<b>1335.1</b>
	<b>Неделя2Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидорвнарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1г	Макароньютварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курицатушенаясморковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чайслимономисахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлебпшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлебржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>580</b>	<b>25.4</b>	<b>11.6</b>	<b>76.6</b>	<b>512.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурецвнарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5

54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофельотварнойвмолоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-24м	Шницельизкурицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соусмолочныйнатуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-1хн	Компотизсмесисухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлебржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлебпшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>ИтогозаОбед</b>	<b>845</b>	<b>38.4</b>	<b>18.9</b>	<b>119.4</b>	<b>800.6</b>
	<b>Итогозадень</b>	<b>1425</b>	<b>63.8</b>	<b>30.5</b>	<b>196</b>	<b>1312.7</b>
	<b>Неделя2Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыртвердыхсортвовнарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Кашажидкаямолочнаягречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейныйнапитокс молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлебпшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлебржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>605</b>	<b>20.1</b>	<b>14.3</b>	<b>80.2</b>	<b>528.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
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	Шницельизговядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соускрасныйосновной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-32хн	Компотизсвежихяблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлебпшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлебржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>ИтогозаОбед</b>	<b>765</b>	<b>41.5</b>	<b>28</b>	<b>96.4</b>	<b>802.8</b>
	<b>Итогозадень</b>	<b>1370</b>	<b>61.6</b>	<b>42.3</b>	<b>176.6</b>	<b>1331.3</b>
	<b>Неделя2Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошекзеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлетнатуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чайссахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлебржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлебпшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>610</b>	<b>21.8</b>	<b>19.3</b>	<b>64.2</b>	<b>517.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегретсрастительныммаслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-12с	Супсырбынымиконсервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-28м	Жаркоепо-домашнемуиз курицы	250	31	7.8	22	282
54-20гн	Чайсгрушейиапельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлебпшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлебржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>ИтогозаОбед</b>	<b>830</b>	<b>48.5</b>	<b>18.3</b>	<b>89.6</b>	<b>716.9</b>

	<b>Итогозadень</b>	<b>1440</b>	<b>70.3</b>	<b>37.6</b>	<b>153.8</b>	<b>1234.5</b>
	<b>Неделя2Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-2з	Огурецвнарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофельотварнойвмолоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтелиизговядинысрисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-5соус	Соусмолочныйнатуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-20хн	Кисельизапельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлебпшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлебржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>ИтогозаЗавтрак</b>	<b>560</b>	<b>19.9</b>	<b>16.7</b>	<b>79.6</b>	<b>547.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидорвнарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароньютварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыбатушенаявтоматесовощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-45гн	Чайссахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлебпшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлебржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>ИтогозаОбед</b>	<b>815</b>	<b>32.4</b>	<b>19.2</b>	<b>104.7</b>	<b>721.3</b>
	<b>Итогозадень</b>	<b>1375</b>	<b>52.3</b>	<b>35.9</b>	<b>184.3</b>	<b>1268.4</b>