



Утверждаю  
 Директор МУП "Новосергиевка АКВА"  
 Л.А.Пузырникова



Одобрено  
 Директор МСБУ "Судьбодаровская СОШ"  
 С.Н.Азнабаева

**Организация:** Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
 Судьбодаровская средняя общеобразовательная школа

**Название меню:**

**Оренбургская область - вариант 2 (7-11лет) МУП "Новосергиевка АКВА 01.09.2024г."**

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Характеристика питающихся:** Без особенностей

**Срок действия меню:** 01.09.2024 - 31.05.2025

№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево.	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
27.01.202	Напиток витаминизированный "Ви"	200	5,8	5	29	184,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,8</b>	<b>18,1</b>	<b>82,5</b>	<b>572,6</b>
<b>Обед</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	295	24,8	12,1	15,4	269,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>37,3</b>	<b>21,7</b>	<b>91</b>	<b>707,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>57,1</b>	<b>39,8</b>	<b>173,5</b>	<b>1280,5</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>25</b>	<b>17,9</b>	<b>68,1</b>	<b>533,3</b>
<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 с	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
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	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>30,8</b>	<b>35,2</b>	<b>103,2</b>	<b>852,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>55,8</b>	<b>53,1</b>	<b>171,3</b>	<b>1386</b>

**Среда, 1 неделя****Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,9</b>	<b>26,1</b>	<b>69</b>	<b>598,7</b>

**Обед**

54-34з	Салат картофельный с морковью и	60	1,7	4,3	6,2	70,3
54-7с	Суп картофельный с макаронными	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>36,8</b>	<b>29,8</b>	<b>115,8</b>	<b>877,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>58,7</b>	<b>55,9</b>	<b>184,8</b>	<b>1476,4</b>

**Четверг, 1 неделя****Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7т – дл	Творожно-пшеничная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28,1</b>	<b>19,1</b>	<b>65,4</b>	<b>545,6</b>

**Обед**

54-7з	Салат из белокочанной капусты	65	1,6	6,6	6,8	92,9
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>45,1</b>	<b>19,3</b>	<b>88,5</b>	<b>707,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1365</b>	<b>73,2</b>	<b>38,4</b>	<b>153,9</b>	<b>1252,8</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 (ми)	90	11,5	3,7	5,5	101
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
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	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>23,8</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>	<b>477,5</b>

**Обед**

54-9з	Салат из белокочанной капусты с м	60	0,8	6,1	3,6	72,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2



54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
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	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>28,3</b>	<b>30,5</b>	<b>84,1</b>	<b>724,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>52,1</b>	<b>45,2</b>	<b>146,7</b>	<b>1201,8</b>

#### Понедельник, 2 неделя

##### Завтрак

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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>16,2</b>	<b>14,4</b>	<b>76,4</b>	<b>500,8</b>

##### Обед

54-8з	Салат из белокочанной капусты с а	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,3	13,6	125,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>38,3</b>	<b>20,7</b>	<b>93</b>	<b>710</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>54,5</b>	<b>35,1</b>	<b>169,4</b>	<b>1210,8</b>

#### Вторник, 2 неделя

##### Завтрак

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>22,9</b>	<b>17,7</b>	<b>66,2</b>	<b>516,8</b>

##### Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и	60	1,7	4,3	6,2	70,3
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (ми)	90	11,5	3,7	5,5	101
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	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>26,9</b>	<b>20,8</b>	<b>106,2</b>	<b>718,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>49,8</b>	<b>38,5</b>	<b>172,4</b>	<b>1235,2</b>

#### Среда, 2 неделя

##### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
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	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,1</b>	<b>15,8</b>	<b>69,9</b>	<b>489,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со с	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>36,6</b>	<b>34,7</b>	<b>110</b>	<b>899,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>53,7</b>	<b>50,5</b>	<b>179,9</b>	<b>1389</b>

#### Четверг, 2 неделя

	<b>Завтрак</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,8</b>	<b>23,8</b>	<b>55,5</b>	<b>547,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	70	0,9	3,1	5,3	53,3
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	220	4,5	7,8	29,1	204,4
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>29</b>	<b>27,1</b>	<b>86,3</b>	<b>705</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>56,8</b>	<b>50,9</b>	<b>141,8</b>	<b>1252,8</b>

#### Пятница, 2 неделя

	<b>Завтрак</b>					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	240	8,6	6,9	32,1	224,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем из абрикосов	15	0,1	0	10,8	43,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>14,7</b>	<b>8,9</b>	<b>85,2</b>	<b>479,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6
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
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>32,8</b>	<b>22,3</b>	<b>101,2</b>	<b>736,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>47,5</b>	<b>31,2</b>	<b>186,4</b>	<b>1216,1</b>