Утверждаю

директор школы «МБОУ Пилюгинская СОШ»

Михалева Е.Г

Десятидневное меню питания учащихся "МБОУ Пилюгинская СОШ" Бугурусланского района 2024-2025учебного года (второе полугодие)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет (ОВЗ )

Характеристика питающихся: Без особенностей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | Неделя 1 Понедельник |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 16 | 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. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Банан | 140 | 2.1 | 0.7 | 29.4 | 132.3 |
| Пром. | Вафли | 50 | 5.8 | 29.3 | 63.9 | 505 |
|  | Итого за Завтрак | 665 | 27.9 | 47.5 | 156.2 | 1127.2 |
|  | Неделя 1 Вторник |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-15з | Икра свекольная | 60 | 1.3 | 4.3 | 6.9 | 71.4 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 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 | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Вафли | 48 | 5.8 | 29.3 | 63.9 | 505 |
|  | Итого за Завтрак | 608 | 37 | 49.6 | 140.9 | 1121.1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 20 | 0.6 | 0 | 1.2 | 7.4 |
| 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. | Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Вафли | 48 | 5.8 | 29.3 | 63.9 | 505 |
|  | **Итого за Завтрак** | **560** | **20.5** | **20.3** | **55.3** | **485.3** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 100 | 3.6 | 4.7 | 17 | 124.5 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 75 | 14.8 | 5.3 | 10.8 | 150.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 10 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Вафли | 48 | 5.8 | 29.3 | 63.9 | 505 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555** | **24.6** | **10.9** | **79.4** | **514.1** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10г | 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 | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| 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. | Вафли | 48 | 5.8 | 29.3 | 63.9 | 505 |
|  | **Итого за Завтрак** | **568** | **31.3** | **43.7** | **131.1** | **1005.3** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 150 | 6.2 | 7.6 | 28.2 | 206.2 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1.1 | 0.3 | 10.5 | 49 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Вафли | 48 | 5.8 | 29.3 | 63.9 | 505 |
|  | **Итого за Завтрак** | **658** | **30.8** | **49.7** | **143.5** | **1107.4** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 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 | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Вафли | 38 | 5.8 | 29.3 | 63.9 | 505 |
|  | **Итого за Завтрак** | **618** | **31.2** | **40.9** | **140.5** | **1017.1** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 16 | 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. | Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Вафли | 48 | 5.8 | 29.3 | 63.9 | 505 |
|  | **Итого за Завтрак** | **654** | **25.9** | **43.6** | **144.1** | **1033.5** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 20 | 0.6 | 0 | 1.2 | 7.4 |
| 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 пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Мандарин | 96 | 1.1 | 0.3 | 10.5 | 49 |
| Пром. | Вафли | 42 | 5.8 | 29.3 | 63.9 | 505 |
|  | **Итого за Завтрак** | **608** | **27.6** | **48.6** | **128.1** | **1022.6** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| 54-3гн | Кисель витаминный напиток | 200 | 0.0 | 0.0 | 19,4 | 77.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Вафли | 48 | 5.8 | 29.3 | 63.9 | 505 |
|  | **Итого за Завтрак** | **608** | **25.3** | **45.9** | **148.60** | **1069.9** |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 5***