

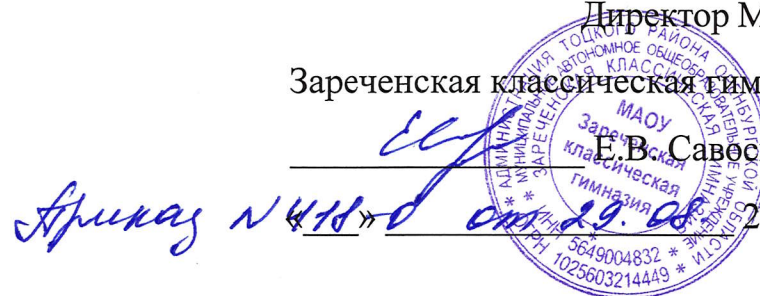
«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ

Зареченская классическая гимназия

Е.В. Савоськина

2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В МАОУ ЗАРЕЧЕНСКАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Разработано МАОУ Зареченская классическая гимназия

Организация: МАОУ Зареченская классическая гимназия

Название меню: Десятидневное меню горячих завтраков для организации питания детей 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 24.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
Понедельник, 1 неделя					
Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5
	Итого за Завтрак	615	39,68	36,39	81,2
	Итого за день	615	39,68	36,39	81,2
Вторник, 1 неделя					
Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5
	Итого за Завтрак	540	24,7	22,4	66,5
	Итого за день	540	24,7	22,4	66,5
Среда, 1 неделя					
Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35

Энергетическая ценность
ккал

	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рет.эк мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг
71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	1
274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,7
100,4	0,04	0,17	17,25	0	0,76	0,77	32,61	62,1
52,5	0,09	0,05	15	0	57	18	232,5	5,9
70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	2,76
25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,2
595,4	0,34	0,29	108,93	0,32	58,44	760,65	563,59	445,8
595,4	0,34	0,29	108,93	0,32	58,44	760,65	563,59	445,8
8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,1
180,7	0,06	0,04	293,19	0,12	2,01	175,97	133,8	87,1
265,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11	222,96	265,14	35,9
26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,0
58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	1
25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,2
565,9	0,21	0,22	319,4	0,2	8,16	620,66	564,3	213,2
565,9	0,21	0,22	319,4	0,2	8,16	620,66	564,3	213,2
12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,3
196,8	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,6	44,72	87,9

35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11
634,8	0,5	1,51	3824,97	0,11	47,95	852,65	638,83	241,27	158,77
634,8	0,5	1,51	3824,97	0,11	47,95	852,65	638,83	241,27	158,77

37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04
185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64
101	0,07	0,12	265,79	0,41	0,85	170,54	283,99	46,02	39,48
26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83
34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4
93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6
479,1	0,34	0,33	362,2	0,53	25,96	789,21	1355,85	196,55	105,99
479,1	0,34	0,33	362,2	0,53	25,96	789,21	1355,85	196,55	105,99

Энергетическая ценность
ккал

	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg
	мг	мг	мкг	рет.эк мкг	мг	мг	мг	мг	мг
552,88	0,27	0,38	0	0,19	29,32	710,22	0	279,92	97,51
552,9	0,3	0,4	0	0,2	29,3	710,2	0	279,9	97,5

149,96	2,21	15,35	0,29	56,45
4,31	0,08	0	0	0
19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
23,7	0,59	0	4,64	0
282,77	4,23	38,24	13,91	98,89
282,77	4,23	38,24	13,91	98,89

21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
105,06	0,98	35,01	0,63	0
8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
23,7	0,59	0	4,64	0
19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
359,28	7,42	70,25	10,96	32,51
359,28	7,42	70,25	10,96	32,51

22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
46,33	0,78	4,5	0,88	10
11	2,2	2	0,3	8
0	0	0	0	0
23,7	0,59	0	4,64	0
237,69	4,64	67,74	12,11	78,68
237,69	4,64	67,74	12,11	78,68

40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
101,11	0,9	31,57	10,97	85,45
8,33	0,79	0,01	0,01	1,2

54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5
	Итого за Завтрак	545	23,3	20,2	80,4
	Итого за день	545	23,3	20,2	80,4
	Четверг, 1 неделя				
	Завтрак				
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9
П/ф	Котлеты Куриные	90	11,5	9	7,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	545	24	18,5	74,5
	Итого за день	545	24	18,5	74,5
	Пятница, 1 неделя				
	Завтрак				
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
Пром.	Булочка с сыром	100	12,4	9,1	40,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5
	Итого за Завтрак	675	21,2	22,3	96,8
	Итого за день	675	21,2	22,3	96,8
	Понедельник, 2 неделя				
	Завтрак				
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8

208,9	0,05	0,11	22,92	0,06	1,27	108,88	290,19	50,16	20,93
81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11
70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2
25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,25	7,05
595,4	0,18	0,17	136,08	0,15	16,29	504,53	573,73	265,87	68,92
595,4	0,18	0,17	136,08	0,15	16,29	504,53	573,73	265,87	68,92

45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95
233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16
157,2	0,08	0,08	22,03	0	2,49	384,9	166,74	18,1	14,39
27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56
25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,25	7,05
70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2
560,4	0,36	0,25	42,28	0,09	5,93	855,58	617,25	162,18	161,31
560,4	0,36	0,25	42,28	0,09	5,93	855,58	617,25	162,18	161,31

74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,26	13,5	15,57
184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96
50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92
44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9
292,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,25	7,05
672,2	0,15	0,29	771,18	0,05	14,54	569,29	689,06	287,01	69,5
672,2	0,15	0,29	771,18	0,05	14,54	569,29	689,06	287,01	69,5

196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19
113,7	0,04	0,05	257,68	0,02	1,18	223,98	187,96	31,44	49,05
28,9	0	0,01	0,3	0	0,76	0,77	32,61	62,94	5,39

P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мкг	мкг	мкг
100	0,2	0	2,9	0
186,05	1,32	51,61	3,11	35,08
8,33	0,79	0,01	0,01	1,2
25,5	0,15	0,45	0,15	225,45
19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
23,7	0,59	0	4,64	0
363,08	3,38	53,03	12,61	266,08
363,08	3,38	53,03	12,61	266,08

25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
51,18	0,89	21,62	0,27	20,41
165,12	2,3	17,59	3,54	55,58
7,18	0,73	0	0	0
16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
23,7	0,59	0	4,64	0
288,63	5,15	41,81	10,13	89,82
288,63	5,15	41,81	10,13	89,82

15,6	0,54	1,2	0,24	12
69,7	0,48	20,73	6,94	26,09

19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
35,65	0,47	3,1	0,78	26,35
23,7	0,59	0	4,64	0
228,99	3,81	56,41	18,26	129,27
228,99	3,81	56,41	18,26	129,27

32,36	0,37	0	0,69	0
193,2	2,21	38,67	7,35	81,73
7,18	0,73	0	0	0
23,7	0,59	0	4,64	0
19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
275,94	4,23	39,63	14,48	86,08
275,94	4,23	39,63	14,48	86,08

100	0,2	0	2,9	0
123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
23,7	0,59	0	4,64	0
19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
18,15	3,63	3,3	0,5	13,2
415,33	6,36	65,85	16,22	86,92
415,33	6,36	65,85	16,22	86,92

180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
220,83	4,59	59,14	26,34	176,33
4,31	0,08	0	0	0
19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
23,7	0,59	0	4,64	0

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Апельсин	155	1,4	0,3	12,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5
	Итого за Завтрак	640	22,9	10,9	76
	Итого за день	640	22,9	10,9	76
	Вторник, 2 неделя				
	Завтрак				
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	505	20,5	15,2	68,3
	Итого за день	505	20,5	15,2	68,3
	Среда, 2 неделя				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Яблоко	165	0,7	0,7	16,2
	Итого за Завтрак	630	18,3	16,4	72,5
	Итого за день	630	18,3	16,4	72,5
	Четверг, 2 неделя				
	Завтрак				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5

70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2
58,6	0,06	0,05	12,4	0	93	20,15	305,35	52,7	20,15
25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,25	7,05
493,9	0,22	0,15	288,74	0,11	94,94	635,14	644,37	264,16	93,03
493,9	0,22	0,15	288,74	0,11	94,94	635,14	644,37	264,16	93,03

22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164,16	49,3	10,56	10,96
348,2	0,07	0,12	261,6	0,1	0,72	276,68	267,36	116,58	43,81
26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83
25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,25	7,05
70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2
493	0,18	0,17	279,9	0,1	3,16	682,72	402,07	204,47	69,85
493	0,18	0,17	279,9	0,1	3,16	682,72	402,07	204,47	69,85

71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7
168,9	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08
100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32
25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,25	7,05
70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2
73,3	0,05	0,03	8,25	0	16,5	42,9	458,7	26,4	14,85
510,2	0,23	0,41	104,66	0,26	17,85	831,8	917,99	518,62	94,5
510,2	0,23	0,41	104,66	0,26	17,85	831,8	917,99	518,62	94,5

233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16
189,2	0,17	1,34	3780,78	0,02	9,93	449,95	199,65	40,32	14,25
81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11
70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2
25,6	0,03	0,01	0	0	0	91,5	36,75	5,25	7,05

Пром.

Мандарин

100 0,8 0,2 7,5

Итого за Завтрак

575 26,2 19,6 88,3

Итого за день

575 26,2 19,6 88,3

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-5з

Салат из свежих помидоров и огурцов

60 0,6 3,1 1,8

54-11г

Картофельное пюре

200 4,1 7,1 26,4

54-14р

Котлета рыбная любительская (минтай)

90 11,5 3,7 5,5

54-2гн

Чай с сахаром

200 0,2 0 6,4

Пром.

Хлеб ржаной

20 1,3 0,2 6,7

Пром.

Хлеб пшеничный

40 3 0,3 19,7

Итого за Завтрак

610 20,7 14,4 66,5

Итого за день

610 20,7 14,4 66,5

Масса	Белки	Жиры	Углеводы
г	г	г	г

Средние показатели за Завтрак

588 21,94 17,67 76,53

Средние показатели за период

588 21,9 17,7 76,5

17	0,1	0,3	0,1	150,3
466,33	9,74	82,68	36,4	347,04
466,33	9,74	82,68	36,4	347,04

18,39	0,46	9,31	0,21	14,37
112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
170,53	0,93	109,43	12,21	444,48
7,18	0,73	0	0	0
31,6	0,78	0	6,18	0
26	0,44	1,28	2,4	5,8
366,33	4,72	157,97	22,04	521,7
366,33	4,72	157,97	22,04	521,7

P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мкг	мкг	мкг
328,44	5,37	67,36	16,71	173,7
328,4	5,4	67,4	16,7	173,7