



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Гайдаровская СОШ»
Т.Н.Бахилова
_____ 2024г.

Основное (организованное) меню
7-11 лет
МБОУ «Гайдаровская СОШ»

Юридический адрес: РХ, Орджоникидзевский район, п. Гайдаровск, ул.Целинная,7

День: понедельник

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 1,неделя 1				
97	Сыр (порциями)			15	3,8	3,8	4,85	60
311	Каша овсяная (геркулес) жидкая			200	5,6	10,4	26,4	230
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Яблоко			100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за завтрак:			545	16,66	19,67	88,96	543,32

День: вторник

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 2 ,неделя 1				
297	Каша гречневая рассыпчатая			150	8,4	10,8	41,25	303
587	Соус томатный			25	0,65	1,2	2,1	22
451	Котлета с говядиной п/ф			100	30,6	1,9	0	105
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0,0	15	58
	Мандарин			100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак:			605	42,75	14,4	79,65	537,32

День : среда

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)	
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	Завтрак:								
				День 3, неделя 1					
				10	0,01	8,3	0,06	77	
96	Масло сливочное порциями			200	4,4	9,2	25,4	208	
311	Каша пшеничная жидкая			30	2,1	0,3	13,8	11,32	
	Хлеб пшеничный			200	2,5	3,6	28,7	152	
692	Кофейный напиток			100	1,5	0,5	21	96	
	Банан			540	10,51	21,9	88,96	544,32	
	Итого за завтрак:								

День: четверг

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 10 ,неделя 2				
2	Бутерброд с повидлом			40	1,2	3,1	21	118
160	Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,6	6,3	19,7	112,8
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Яблоко			100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за завтрак:			570	14,06	14,87	98,41	484,12

День: пятница

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 5 ,неделя 1				
511	Рис отварной			150	3,75	6,15	38,55	228
587	Соус томатный			25	0,65	1,2	2,1	22
388	Котлета рыбная			100	13	8,8	15,2	196
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
685	Чай с сахаром			200	0,2	0	15	58
	Мандарин			100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак:			605	20,5	16,65	92,15	553,32

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Категория: дети 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 6 ,неделя 2				
332	Макаронные изделия отварные			150	5,2	6,1	35,2	220,5
498	Котлета куриная			100	32.4	5.9	0.5	187
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11.32
587	Соус томатный			25	0,65	1,2	2,1	22
685	Чай с сахаром			200	0,2	0	15	58
	Яблоко			100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за завтрак:			605	40.81	13.67	78.01	550.82

День: вторник

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:							
								День 7 ,неделя 2
				42	5,1	4,6	0,3	63
337	Яйцо отварное			200	2,2	8,2	21	172
311	Каша рисовая жидкая			30	2,1	0,3	13,8	11,32
	Хлеб пшеничный			100	1,8	0,4	16,2	86
	Апельсин			200	4,9	5	32,5	190
693	Какао с молоком			572	16,1	18,5	83,8	522,32
	Итого за завтрак:							

День: среда

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 8 ,неделя 2				
97	Сыр (порциями)			15	3,8	3,8	4,85	60
302	Каша «дружба»			200	3,3	8,7	23,2	190
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	66,3
648	Кисель из концентрата			200	0	0	42,2	162
	Банан			100	1,5	0,5	21	96
	Итого за завтрак:			545	10,7	13,3	105,05	574,3

День: четверг

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 9 ,неделя 2				
520	Пюре картофельное			150	3,1	6,7	21,9	163,5
587	Соус томатный			25	0,6	1,2	2,1	22
461	Тефтели с говядиной п/ф			100	13,8	16,4	13,1	257
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
685	Чай с сахаром			200	0,2	0	15	58
	Мандарин			100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак:			605	20,6	24,8	73,4	549,82

День: пятница
 Неделя: вторая
 Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 4 ,неделя 1				
366	Запеканка из творога с сгущенным молоком			150/38	28,8	21,3	44,4	280
639	Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124
	Апельсин			100	1,8	0,4	16,2	86
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
	Итого за завтрак:			518	33,3	22	105,8	501,32