

Утверждаю  
Директор МОБУ «Кумакская СОШ»  
Г.Н.Таубаева

Организация: МОБУ «Кумакская СОШ»  
Название меню Примерное 10 дневное меню на осенне-зимний период

Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика: Без особенностей  
Срок действия: 02.09.2024- 28.02.2025

Понедельник, 1  
неделя  
Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8к	Каша вязкая молочная пшенная	155	6,5	7,5	31,2	218,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>22,7</b>	<b>30,5</b>	<b>74,1</b>	<b>660,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>22,7</b>	<b>30,5</b>	<b>74,1</b>	<b>660,8</b>

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

54-13з	Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1
54-22м	Рагу из курицы	155	16,2	5,5	13,6	168,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>29,6</b>	<b>14</b>	<b>91,9</b>	<b>611,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>29,6</b>	<b>14</b>	<b>91,9</b>	<b>611,9</b>

**Среда, 1 неделя**

**Завтрак**

54-2з	Огурец в нарезке	70	0,6	0,1	1,8	9,9
54-1г	Горошница	150	14,5	1,3	1,5	8,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-25хн	Кисель	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	банан	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>790</b>	<b>27,7</b>	<b>11,2</b>	<b>115</b>	<b>671,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>27,7</b>	<b>11,2</b>	<b>115</b>	<b>671,1</b>

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	7	8,9	0	107,5
54-6к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>20</b>	<b>27,4</b>	<b>83,6</b>	<b>660,2</b>
	Итого за день	640	20	27,4	83,6	660,2

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	24	155,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>22,6</b>	<b>17,9</b>	<b>105,7</b>	<b>673,3</b>
	Итого за день	625	22,6	17,9	105,7	673,3

Понедельник, 2  
неделя

**Завтрак**

54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-2г	Макароны отварные с овощами	100	3,1	4,1	17,7	120,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	15,5	6,4	4,9	139
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>780</b>	<b>29,2</b>	<b>16,4</b>	<b>99,6</b>	<b>663,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>29,2</b>	<b>16,4</b>	<b>99,6</b>	<b>663,5</b>

Вторник, 2 неделя

**Завтрак**

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-12м	Плов с курицей	150	20,4	6,1	24,9	236
пром-422	ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>32,8</b>	<b>16,5</b>	<b>97,1</b>	<b>667,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>32,8</b>	<b>16,5</b>	<b>97,1</b>	<b>667,3</b>

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
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	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>21,7</b>	<b>24,4</b>	<b>91,7</b>	<b>672,2</b>
	Итого за день	640	21,7	24,4	91,7	672,2

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-6г	Рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,6</b>	<b>13,2</b>	<b>96,2</b>	<b>585,8</b>
	Итого за день	680	20,6	13,2	96,2	585,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,2	7,1	6,7	95,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	153	19	4,8	13,4	172,6
54-34хн	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	65	4,3	0,8	25,7	127,1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>738</b>	<b>29,5</b>	<b>13,5</b>	<b>101,6</b>	<b>645,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>738</b>	<b>29,5</b>	<b>13,5</b>	<b>101,6</b>	<b>645,3</b>