

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АРТЕМЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ул.Советская, 38. с. Артемьевка, Абдулинский район, Оренбургская область, 461770  
тел.(35355) 33-8-17, e-mail: [rnyukova@mail.ru](mailto:rnyukova@mail.ru)

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Артемьевская СОШ»



Р.Х. Нуйкова

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
С 7 ДО 11 ЛЕТ  
(1-4 классы)**

с 01.01.2022г.

рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2г	Макароньы отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
399	сок	200	0,9	0	18,18	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>30,1</b>	<b>21,3</b>	<b>71,18</b>	<b>596,9</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-1т СБР	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Молоко сгущеное	25	11	0,5	58	67
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>49,6</b>	<b>15,3</b>	<b>121,8</b>	<b>609,1</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
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	20	1,3	0,2	6,7	34,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,3</b>	<b>22,8</b>	<b>73,5</b>	<b>605,7</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-16 СБР	Каша Дружба	200	5	5,8	24,1	168,9
54-23 СБР	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
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.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>20,2</b>	<b>18,2</b>	<b>64,4</b>	<b>501,9</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>24,7</b>	<b>9,9</b>	<b>68</b>	<b>459,6</b>
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>21,6</b>	<b>21,5</b>	<b>81,3</b>	<b>604,7</b>

<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-25.1К	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>22,9</b>	<b>18,7</b>	<b>79,2</b>	<b>575,6</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,2	17,1	3,6	208,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>27,2</b>	<b>30,9</b>	<b>98,8</b>	<b>761,8</b>
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>25,3</b>	<b>15,1</b>	<b>80,3</b>	<b>557,8</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-9М	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>24,7</b>	<b>25,2</b>	<b>51,5</b>	<b>531,8</b>
Средние показатели за Завтрак		5595	272,6	198,9	789,98	5804,9
Средние показатели за период		559,5	27,26	19,89	78,998	580,49
Примечание:						