

Утверждаю:

Председатель совета
потребительского общества «Общественное
питание» Сорочинского районного
потребительского общества


Т. П. Павлова

«09» января 2025 г.



Согласовано:

Директор муниципального автономного
образовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 7 имени Сергея
Петровича Ионова» города Сорочинска
Оренбургской области


Милова С.В.

«09» января 2025 г.



ОСНОВНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ КАТЕГОРИИ
7-11 ЛЕТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя образовательная школа № 7 имени Сергея Петровича Ионова г Сорочинск Оренбургской области

МЕНЮ: Завтрак возрастная категория ; 7-11 лет без ограничений. УРАН 9 января 2025г

№ ре-ры	Наименование Блюда	выход	цена	белки	жиры	углево-ды	Э-ская Цен-ть
	Понедельник день 1й	г		г	г	г	ккал
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	20	5,5	9,1	33,9	287,4
54-21гн	Какао с молоком	200	12	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1я	Яйцо вареное	40	12	3,28	4,76	0,36	71,5
пром	Хлеб йодированный Рябинушка	80	2	3.4	0,5	29,5	145.95
		500	46	16.88	17,86	76,26	605.25
	Вторник день 2й						
50-1	Голубцы ленивые с мясом и соусом	90	42	10,34	12,26	13,07	209,79
		30	2				
54-1г	Макароны отварные	150	7	5,3	4,9	32,6	196,8
54-3гн	Чай с лимоном	200	4	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
		540	57	17,24	17,66	74	579,99
	Среда день 3й						
54-10м	Капуста тушеная с курицей	200	58	11,8	17,28	12,8	192,92
54-2гн	Чай с/с	180	2	0,2	0	6,4	25,4
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
пром	Фрукт (яблоко)	150	23,5	2,3	0	33,6	154,95
		570	85,5	17,7	17,68	73,9	518,77
	Четверг день 4й						
54-16м	Тефтели с мясом рисом	90	50	8	8,4	0	89,7
54-4гн	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	6,25	8,3	33,5	233,7
54-1с-с	Соус красный основной	30	2	0.1	0,7	2,7	21,3
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
54-1хн	Компот с/ф	200	8	0,5	0	21	94,5
		510	77	18,25	17,8	78,3	584,7
	пятница						
54-16м	Плов из курицы	200	60	14,2	18,1	35,2	324,6
54-2гн	Чай с/с	180	2	0,2	0	6,4	25,4
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	145,5
пром	Фрукт (яблоко)130	150	21	0,6	0,6	14,7	66,6
		570	85	18,4	18.6	77,4	562.1
	Средние за 5 дней	538	70,10	17,98	17,92	75,97	570,62
	норма	500		17,33	17,78	75,86	517,3-587,5

Стоимость за неделю 350,5 За день 70,10

7-11 лет без ограничений (2-я неделя) УРАН 09 января 2025г

№ п-ры	Наименование блюда	выход	цена	белки	жиры	углевод	Энерг. Ценн-ть	
		Д		г	г	г	ккал	
	Понедельник день 6							
54-7к	Каша молочная вязкая ячневая	200	20	6,2	9,2	32,6	270,4	
54-21гн	Какао с молоком	200	12	4,7	3,5	12,5	100,4	
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	12	2,8	5,4	0	89,6	
пром	Хлеб Йод-ный рябинушка	80	2	3,4	0,5	29,1	140,6	
		500	46	17,1	18,6	74,2	601	
	Вторник день 7							
54-23м	Биточки из мяса	90	55	11,18	9,84	12,28	171,88	
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	10	3,2	6,9	36,5	180,8	
54-3гн	Чай с /с	200	3	0,2	0,1	6,6	27,9	
пром	Хлеб пшеничный	60	2	3,4	0,5	21,1	140,6	
		500	70	17,98	17,14	77,8	521,18	
	Среда день 8							
51-6м	Гуляш из вареной курицы	90	55	10,2	11,3	0,8	176,6	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	3,5	4,8	24	155,8	
54-1хн	Компот из с/ф	200	8	0,5	0	12,8	81	
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	19,7	105,5	
пром	Фрукты (,,,))	150	23,5	0,2	0,6	20,5	137	
		590	103,05	17,81	17,1	77,8	655,9	
	Четверг день 9							
54-14р	Котлета рыбная Любительская	90	35	7,2	14	6,1	112,2	
51- г	Рагу овощное	180	16	7,95	3,76	34,76	232,67	
54-3гн	Чай с /с	200	3	0,2	0,1	6,6	27,9	
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	105,5	
пром	Фрукты (,,,))	120	18	0,4	0,4	9,58	44,4	
		635	74	19,15	18,66	78,14	522,67	
	Пятница день 10й							
54-31м	Голубцы ленивые с мясом	90	42	10,06	10,26	14,13	210,96	
54-1г	Макароны отварные	150	7	3,3	4,9	22,6	196,8	
54-1с-с	Соус красный основной	30	2	0,1	0,7	2,7	21,3	
пром	Хлеб пшеничный	40	2	3,4	0,4	21,1	105,5	
54-3гн	Чай с лимоном	200	4	0,2	0,1	6,6	27,9	
пром	Фрукт (яблоко)	120		0,4	0,4	9,58	44,4	
		640	57	17,46	16,76	76,71	606,86	
	Средние за 5 дней	573	70,10	17,86	17,79	75,87	577,52	
	норма	500		17,33	17,78	75,86	517,3-587,5	

Стоимость за неделю 350,50. За день 70,10