

Председатель профсоюзной
организации

Joseph

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Орджоникидзевская СОШ
О.Н. Крупа
« 1 » _____ 2025г

Директор МБОУ

Орджоникидзевская СОШ

О.Н. Крупа

2025Г

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с 7-11 лет

**В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

ОРДЖОНИКИДЗЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, МОТЫГИНСКИЙ РАЙОН, п.
ОРДЖОНИКИДЗЕ, ул. СТРОИТЕЛЕЙ д. 29а)

п. Орджоникидзе, 2025г.

Дети 7-11 лет						
День 1						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
43	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,96	8,36	37,31	252,31
13	Бутерброд с маслом и сыром	80	4,9	7,98	25,3	192,20
63	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Фрукты(яблоко)	100	0,5	0,5	21,0	96,0

Дети 7-11 лет						
День 2						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
2	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
34	Плов из птицы	160	15,89	20,27	25,71	348,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	83,20
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
8	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	4,7	5,30	70,0

Дети 7-11 лет						
День 3						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
60	Суп с рыбными консервами	200	6,78	3,06	11,06	110,40
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	83,20
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Кондитерские изделия (вафли)	40	2,14	2,8	23,34	127,12
43	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40

Дети 7-11 лет						
День 4						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
12	Тефтели	90	10,69	12,63	10,79	198,90
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00

Дети 7-11 лет						
День 5						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
14	Котлеты рубленые из птицы	90	13,62	12,68	7,61	214,2
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,80
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
39	Рис припущенный	150	3,6	5,25	38,7	180,0

Дети 7-11 лет						
День 6						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Каша молочная манная	150	4,40	5,80	32,80	232,11
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	83,20
31	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	150	22,24	17,73	137,9	400,13
57	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	60,0

Дети 7-11 лет						
День 7						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	Курица отварная с соусом основным	120	43,34	13,32		206,66
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,28	9,94	46,69	300,94
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	83,20
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00

Дети 7-11 лет						
День 8						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
22	Борщ с капустой и картофелем с мясом и со сметаной	265	4,33	7,73	11,86	133,5
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	83,20
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	40	2,14	2,80	23,34	127,12

Дети 7-11 лет						
День 9						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
51	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,62	4,97	5,15	105,00
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	83,20
ГП	Фрукты(яблоко)	150	2,25	0,75	31,5	144,0

Дети 7-11 лет						
День 10						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
12	Тефтели	90	10,69	12,63	10,79	198,9
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,90	22,74	124,8
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,06	16,04	83,2