

Организация: МКОУ средняя школа №1 г.
 Название меню: начальная школа
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.01.2024 - 31.12.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Пицца	80	5,4	1,6	44,7	214,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		610	14,1	6,6	92,7	486,4
Итого за день		610	14,1	6,6	92,7	486,4
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
302	Каша манная с маслом	200	5,6	8	36	238,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого за Завтрак		590	18,7	18,8	73,7	539,3
Итого за день		590	18,7	18,8	73,7	539,3
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
	котлета рыбна	100	22,2	10,7	4,9	205
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Йогурт 3.2%	80	4	2,6	2,8	50,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	640	38,8	23,2	65	624,9
	Итого за день	640	38,8	23,2	65	624,9

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Завтрак	605	22,4	11,4	76,4	497,9
	Итого за день	605	22,4	11,4	76,4	497,9

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Сырник	198	13,6	4,2	95,6	476,02
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Повидло абрикосовое	25	0,1	0	16	64,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	553	16,5	4,9	151	715,72
	Итого за день					

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
П/Ф	Блины, полуфабрикат	125	6	3,4	37,1	203
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8
	Итого за Завтрак	520	15,9	10	80,2	474,6
	Итого за день	520	15,9	10	80,2	474,6

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	575	20,4	19,1	66,1	517,1
	Итого за день	575	20,4	19,1	66,1	517,1

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0,4	0	1,5	7,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-2соус	Соус белый основной	25	0,7	0,9	1,1	15,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	510	23,6	24,1	69,3	588,5
	Итого за день	510	23,6	24,1	69,3	588,5

Четверг, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
	Нагетсы	80	0	0	0	0
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	615	10,8	17,1	70,4	479,1
	Итого за день	615	10,8	17,1	70,4	479,1

Пятница, 2 неделя

Завтрак						
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Йогурт 3.2%	80	4	2,6	2,8	50,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	540	28,6	22,1	57	540,2
	Итого за день	540	28,6	22,1	57	540,2