

2024-25 (1-4 класс) с 1.09.2024 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено
Директор МБОУ
Елена Соколов
Вед. УС В.Роден
Приказ от 05.09.24

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	556	15.8	16.4	70.7	493.8
	Итого за день	556	15.8	16.4	70.7	493.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
Пром.	Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	70
	Итого за Завтрак	532	25.7	11.5	90.9	570.3
	Итого за день	532	25.7	11.5	90.9	570.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
Пром.	киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
	Итого за Завтрак	551	18.3	24.9	44.3	474.5
	Итого за день	551	18.3	24.9	44.3	474.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Завтрак	511	34.8	13.1	69.1	534.1
	Итого за день	511	34.8	13.1	69.1	534.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2

Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
	Итого за Завтрак	531	22.9	13.6	72	502.6
	Итого за день	531	22.9	13.6	72	502.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	70
	Итого за Завтрак	647	15.1	11.7	79	482.1
	Итого за день	647	15.1	11.7	79	482.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	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 пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	70
	Итого за Завтрак	596	30.1	19.2	88.9	649.3
	Итого за день	596	30.1	19.2	88.9	649.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
Пром.	Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	70
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
	Итого за Завтрак	532	19.8	19.2	65	511.8
	Итого за день	532	19.8	19.2	65	511.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3г	Макаронные отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	70
	Итого за Завтрак	582	16.9	10.3	88.3	514.3
	Итого за день	582	16.9	10.3	88.3	514.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	41	3.1	0.3	20.2	96.1

	Итого за Завтрак	511	20.6	17.9	72.2	532.8
	Итого за день	511	20.6	17.9	72.2	532.8