

Согласовано»

Руководитель образовательного учреждения

Директор школы

«Утверждаю»

ИП Бруснигина Н.А.



**Примерное меню для питания
учащихся в общеобразовательных
школах с 07.11.2023г.**

Завтрак на сумму 68.52 руб.

с 1 по 4 класс, сезон зима.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
табл.№4 сб.2004г.	Каша молочная рисовая	210	5.7	9.5	39.7	267.3
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
контрольная отработка	Бутерброд горячий с сыром	55	6.1	6.6	18.5	157.5
	Итого за Завтрак	505	21.3	23.6	71	581.8
	Итого за день	505	21.3	23.6	71	581.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
648	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	685	20.9	25.5	89	669.5
	Итого за день	685	20.9	25.5	89	669.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
25	Салат степной	60	0.8	2.7	4	43.7
516	Макароны изделия отварные	150	5.3	3.9	32.7	187.6
437	Гуляш	70	10.3	10.3	3.3	147.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	510	19.3	18	70.5	522.3
	Итого за день	510	19.3	18	70.5	522.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
43	Салат из белокочанной капусты	60	0.9	2.7	5.1	48.2
492	Плов из птицы	200	25.1	26.1	28.8	450.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	580	32.2	32.5	58,1	612.5
	Итого за день	580	32.2	32.5	58.1	612.5

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.1	4.5	4.7	63.2
520	Картофельное пюре	150	3	6.7	19.6	150.4
482	Запеканка из печени с рисом	80	7.4	6.8	7.9	122.3

600	Соус сметанный	20	0.3	0.7	1.1	11.7
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	540	14.5	19.6	68.5	506.9
	Итого за день	540	14.5	19.6	68.5	506.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
табл.№4 сб.2004г.	Каша молочная манная	210	7.1	9.5	38.3	267.3
366	запеканка из творога	100	17.5	11	17.5	238.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0.7	0.9	5.6	32.7
	Итого за Завтрак	550	29.2	23.4	85.4	668
	Итого за день	550	29.2	23.4	85.4	668
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
101	Икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.2	63.4
516	Макаронные изделия отварные	150	5.3	3.9	32.7	187.6
490	Цыпленок тушеный с морковью в сметанном соусе	150	14.2	19.2	7.4	259
699	Напиток лимонный	200	0.3	0	7.2	30.3
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	720	23	29	75.5	654.8
	Итого за день	720	23	29	75.5	654.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
45	Салат из квашеной капусты	60	1.1	3.1	2.2	40.6
436	Жаркое по-домашнему	180	18.7	17.9	15.8	299.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	510	25.3	25.8	69.6	611.3
	Итого за день	510	25.3	25.8	69.6	611.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
контрольная отработка	Салат из фасоли	60	4.2	2.9	9.7	81.1
511	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	640	27.4	20.4	82.5	621.8
	Итого за день	640	27.4	20.4	82.5	621.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
71	Винегрет овощной	100	1.3	8.9	6.7	112.4
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9

54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	530	22.4	34.3	46.8	585.2
	Итого за день	530	22.4	34.3	46.8	585.2