



Организация: МБОУ "Пушкинская основная общеобразовательная школа"

Название меню: Основное меню для детей 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 25.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8,6	10,8	37,1	279,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	560	18,3	16,1	80,9	541,3
	Итого за день	560	18,3	16,1	80,9	541,3
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	550	38,3	11,4	61,4	501,1
	Итого за день	550	38,3	11,4	61,4	501,1
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8

П/Ф	Котлеты Домашние	75	9,7	7,7	5,9	131,2
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	565	20,7	16,9	79,1	549,9
	Итого за день	565	20,7	16,9	79,1	549,9

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	580	33,3	12,8	83,1	581,2
	Итого за день	580	33,3	12,8	83,1	581,2

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	590	24,1	22,5	81,4	623,7
	Итого за день	590	24,1	22,5	81,4	623,7

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	610	17,7	14,2	72	487,6
	Итого за день	610	17,7	14,2	72	487,6

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
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	37,9	16,7	88,5	656,3
	Итого за день	640	37,9	16,7	88,5	656,3

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	560	34,1	11,6	68	513,6
	Итого за день	560	34,1	11,6	68	513,6

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	565	18,1	14,5	78	515,7
	Итого за день	565	18,1	14,5	78	515,7

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	555	17,6	18,2	96,2	619,3
	Итого за день	555	17,6	18,2	96,2	619,3

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал
Средние показатели за Завтрак	577,5	26,01	15,49	78,86	558,97
Средние показатели за период	577,5	26	15,5	78,9	559