

Исполнитель: *Д. Д. Д.*
 Директор *Д. Д. Д.*



Организация: МБОУ "Кинельская СОШ"
 Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов (с 01.03.2025 г.)
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г	
Понедельник, 1 неделя										
Завтрак										
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8				
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9				
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4				
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3				
	Итого за Завтрак	500	29,9	23,7	78,4	646,7				
	Итого за день	500	29,9	23,7	78,4	646,7				
Вторник, 1 неделя										
Завтрак										
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8				
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4				
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7				
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	77,6				
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3				
	Итого за Завтрак	560	21,9	17	79	557,1				
	Итого за день	560	21,9	17	79	557,1				
Среда, 1 неделя										
Завтрак										
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7				
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9				
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3				
	Итого за Завтрак	500	25,9	22,4	77,5	614,9				
	Итого за день	500	25,9	22,4	77,5	614,9				
Четверг, 1 неделя										
Завтрак										
54-13з	Салат из свекллы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7				

54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пр.м.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пр.м.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	31	13,3	88,5	598,6
	Итого за День	560	31	13,3	88,5	598,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пр.м.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пр.м.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	25,5	22,4	78,1	615,6
	Итого за День	560	25,5	22,4	78,1	615,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пр.м.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пр.м.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	29,4	22,4	86,7	666,8
	Итого за День	500	29,4	22,4	86,7	666,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пр.м.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пр.м.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	33,5	13,1	80,2	572,8
	Итого за День	560	33,5	13,1	80,2	572,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2

27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	77,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	520	20,9	21,2	93,4	647,9
	Итого за день	520	20,9	21,2	93,4	647,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-11Г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
54-2Гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	23,9	20,2	74,7	576,4
	Итого за день	560	23,9	20,2	74,7	576,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
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.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	30,1	12,3	68,7	506,3
	Итого за день	500	30,1	12,3	68,7	506,3

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Г	Г	Г	Г	ккал
532	27,2	18,8	80,52	600,31
532	27,2	18,8	80,5	600,3

Средние показатели за Завтрак
Средние показатели за период

