

И.И.И.И.И.
Директор



Организация: МБОУ "Кинельская СОШ"
 Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	
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	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		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
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
Пром.	Сок яблочный	200		1		0,2		20,2			86,6
	Итого за Завтрак	560		22,9		17,2		79,8			566,1
	Итого за день	560		22,9		17,2		79,8			566,1
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 свеклы отварной	60		0,8		2,7		4,6			45,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,2		6,3		35,9			233,7

Организация: МБОУ "Кинельская СОШ"
 Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г			
	Понедельник, 1 неделя									
	Завтрак									
54-1г	Макаронные отварные	150		5,3	4,9	32,8				196,8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	3,5				208,9
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 пшеничный йодированный	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
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
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2					86,6
	Итого за Завтрак	560	22,9	17,2	79,8					566,1
	Итого за день	560	22,9	17,2	79,8					566,1
	Среда, 1 неделя									
	Завтрак									
54-2г	Макаронные 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 свеклы 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
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	31	13,3	88,5	598,6
	Итого за день	560	31	13,3	88,5	598,6
	Пятница, 1 неделя					
54-11з	Завтрак	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-26г	Салат из моркови и яблок	150	3,2	5,7	26	167,8
54-11р	Рис с овощами	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-21гн	Рыба Тушеная в томате с овощами (минтай)	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Какао с молоком	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	560	25,5	22,4	78,1	615,6
	Итого за день	560	25,5	22,4	78,1	615,6
	Понедельник, 2 неделя					
54-4г	Завтрак	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Каша гречневая рассыпчатая	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн	Котлета из говядины	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Чай с сахаром	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	29,4	22,4	86,7	666,8
	Итого за день	500	29,4	22,4	86,7	666,8
	Вторник, 2 неделя					
54-7з	Завтрак	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-21г	Салат из белокочанной капусты	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м	Горошница	90	12,7	5,2	4	113,7
54-3гн	Курица тушеная с морковью	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	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	560	33,5	13,1	80,2	572,8
	Итого за день	560	33,5	13,1	80,2	572,8
	Среда, 2 неделя					
54-8з	Завтрак	60	1	6,1	5,8	81,5
54-11м	Салат из белокочанной капусты с морковью	200	15,3	14,7	38,6	348,2
	Плов из отварной говядины					

Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
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	21,9	21,4	94,2	656,9
	Итого за День	520	21,9	21,4	94,2	656,9
	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 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	30,1	12,3	68,7	506,3
	Итого за День	500	30,1	12,3	68,7	506,3
	Средние показатели за Завтрак	532	27,4	10,84	80,68	602,11
	Средние показатели за период	532	27,4	18,8	80,7	602,1

Масса Белки Жиры Углеводы Энергетическая ценность

г г г г ккал

B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
МГ	МГ	МКТ	МКТ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКТ	МКТ	МКТ
0,3	0,4	0,4	210	6,12	713,96	330	225,24	116,49	354,7	6,12	75,41	17,75	187,94
0,3	0,4	0,4	210	0,1	714	330	225,2	116,5	354,7	6	75,4	17,8	189,9