

Организация: МБОУ "ООШ с.Кариновка"

Название меню: основное 1-4 классы

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

Утверждаю»

Директор школы

Т.А.Еращук Т.А.Еращук

« 31 » августа 2023г.

№ 057/1

Энергетическая

№ рецептуры	Название блюда	Масса			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г		
Понедельник, 1 неделя											
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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35					
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5					
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7					
	Итого за Завтрак	585	18.2	16.6	78.7	536.5					
	Итого за день	585	18.2	16.6	78.7	536.5					
Вторник, 1 неделя											
Завтрак											
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблока	60	0.8	6.1	3.6	72.5					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4					
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4					
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6					
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6					
	Итого за Завтрак	550	25.6	21.1	57.6	522.9					
	Итого за день	550	25.6	21.1	57.6	522.9					
Среда, 1 неделя											

54-1з	Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к		Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-1хн		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.		Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.		Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.		хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
		Итого за Завтрак	550	17	14.1	81.6	519.5
		Итого за день	550	17	14.1	81.6	519.5

		Четверг, 1 неделя					
		Завтрак					
54-16к		Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-23гн		Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.		хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.		Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Пром.		Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.		Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4
		Итого за Завтрак	550	14.3	8.2	91.5	496.8
		Итого за день	550	14.3	8.2	91.5	496.8

		Пятница, 1 неделя					
		Завтрак					
54-10г		Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-4м		Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-5соус		Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-2хн		Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.		Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.		хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
		Итого за Завтрак	520	28	24.9	81.9	664.1
		Итого за день	520	28	24.9	81.9	664.1

Понедельник, 2 неделя

Завтрак									
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5			
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2			
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9			
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35			
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5			
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7			
	Итого за Завтрак	550	19.3	17.5	72.8	524.8			
	Итого за день	550	19.3	17.5	72.8	524.8			

Вторник, 2 неделя									
Завтрак									
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8			
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7			
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4			
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6			
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5			
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7			
	Итого за Завтрак	580	24.8	12.9	73.6	509.7			
	Итого за день	580	24.8	12.9	73.6	509.7			

Среда, 2 неделя									
Завтрак									
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5			
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86			
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5			
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7			
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4			
	Итого за Завтрак	550	21.8	17.2	71.5	526.6			
	Итого за день	550	21.8	17.2	71.5	526.6			

Четверг, 2 неделя

	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	MF	MF	MF	MF	MF	MKF	MKF	MKF
0	345.2	93.38	342.4	4.4	61.43	17.34	146.1	
0	345.2	93.4	342.4	4.4	61.4	17.3	146.1	