

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 - 31.05.24

Утверждаю
Директор школы
Иванов И.А.
« 31 » августа
г. 1955

№ рецептуры	Название блюда	Понедельник, 1 неделя					Углеводы кал	ценност кая
		Масса г	Белки г	Жиры г	Г	Г		
Завтрак								
54-13	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 яблоком	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		

	Завтрак							
54-13	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	Кофеинный 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		
54-5сояс	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								
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5			
Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2			
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9			
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35			
хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5			
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								
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8			
Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7			
Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4			
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6			
хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5			
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								
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5			
Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5			
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86			
хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5			
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7			
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

Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	53-19з	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Суп молочный с макаронными изделиями	54-19к	200	5.5	4.5	17.9	134.2
Компот из кураги	54-2хн	200	1	0.1	15.6	66.9
Батон простой	Пром.	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Мандарин	Пром.	100	0.8	0.2	7.5	35
Хлеб пшеничный йодированный	Пром.	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Итого за Завтрак	585	13.2	12.8	77.9	478.9	
Итого за день	585	13.2	12.8	77.9	478.9	

Пятница, 2 неделя

Завтрак

Огурец в нарезке	54-2з	60	0.5	0.1	1.5	8.5
Картофельное пюре	54-11г	150	3.1	5.3	19.8	139.4
Тефтели из говядины с рисом	54-16м	75	10.8	11	6.1	166.4
Соус красный основной	54-3соус	40	1.3	1	3.6	28.2
Чай с лимоном и сахаром	54-3гн	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Хлеб пшеничный йодированный	Пром.	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Хлеб ржаной	Пром.	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Итого за Завтрак	595	21	18.2	68.1	518.6	
Итого за день	595	21	18.2	68.1	518.6	

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическое		
				B1	B2	A
г	г	г	г	мг	мг	мг
561.5	20.32	16.35	75.52	529.84	0.28	0.3
561.5	20.3	16.4	75.5	529.8	0.3	0.3

Средние показатели за Завтрак
Средние показатели за период

На
мг
мг
мг
772.9
772.9

	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Mr	Mr	Mr	Mr	Mr	Mr	Mk ^r	Mk ^r	Mk ^r
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	