


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: 01.09.2024 - 26.05.2025

Утверждаю»  
 Директор школы  
  
 Т.А.Еращук  
 « 30 » августа 2024г.



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая
						ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>18,2</b>	<b>16,6</b>	<b>78,7</b>	<b>536,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>18,2</b>	<b>16,6</b>	<b>78,7</b>	<b>536,5</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,6</b>	<b>21,1</b>	<b>57,6</b>	<b>522,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>25,6</b>	<b>21,1</b>	<b>57,6</b>	<b>522,9</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						

**Завтрак**

54-1з	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>14,1</b>	<b>81,6</b>	<b>519,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>14,1</b>	<b>81,6</b>	<b>519,5</b>

**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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14,3</b>	<b>8,2</b>	<b>91,5</b>	<b>496,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>14,3</b>	<b>8,2</b>	<b>91,5</b>	<b>496,8</b>

**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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>28</b>	<b>24,9</b>	<b>81,9</b>	<b>664,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>28</b>	<b>24,9</b>	<b>81,9</b>	<b>664,1</b>

**Понедельник, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>17,5</b>	<b>72,8</b>	<b>524,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>17,5</b>	<b>72,8</b>	<b>524,8</b>

**Вторник, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>73,6</b>	<b>509,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>73,6</b>	<b>509,7</b>

**Среда, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,8</b>	<b>17,2</b>	<b>71,5</b>	<b>526,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>21,8</b>	<b>17,2</b>	<b>71,5</b>	<b>526,6</b>

**Четверг, 2 неделя**

Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>13,2</b>	<b>12,8</b>	<b>77,9</b>	<b>478,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>13,2</b>	<b>12,8</b>	<b>77,9</b>	<b>478,9</b>

Пятница, 2 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
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	75	10,8	11	6,1	166,4
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>21</b>	<b>18,2</b>	<b>68,1</b>	<b>518,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>595</b>	<b>21</b>	<b>18,2</b>	<b>68,1</b>	<b>518,6</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг
Средние показатели за Завтрак	561,5	20,32	16,35	75,52	529,84	0,28	0,3	0	0,2	25,9	772,9
Средние показатели за период	561,5	20,3	16,4	75,5	529,8	0,3	0,3	0	0,2	25,9	772,9

K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ
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