

Организация: МАОУ "Пономаревская СОШ"
Название меню: 1-4 класс (2023-2024)
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.01.2024 - 24.03.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. Ценн. ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12м	Плов с курицей	150	20,4	6,1	24,9	236
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Завтрак	500	31,4	17,9	73,4	579,6
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
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
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	910	44,7	35,9	130,6	1024,6
	Итого за день	1410	76,1	53,8	204	1604,2
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7

54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	630	26	12,8	73,9	514,4
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	48,8
	Итого за Обед	910	31,7	25,6	133,2	889,8
	Итого за день	1540	57,7	38,4	207,1	1404,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	560	26,5	21,5	84,6	637,7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	910	34,3	18,2	125,4	802,2
	Итого за день	1470	60,8	39,7	210	1439,9

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	520	35,9	14,5	60,7	516,3
	Обед					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
-------	------------------------------	----	-----	-----	---	------

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	910	46,6	40,6	119,7	1031,6
	Итого за день	1430	82,5	55,1	180,4	1547,9

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	560	29,5	8	75,6	492,4
	Обед					

54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5
-------	---	----	-----	-----	-----	------

54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупка рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	195,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	910	38,9	37,7	121	978,7
	Итого за день	1470	68,4	45,7	196,6	1471,1

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	600	18,1	20,9	81	583,7
	Обед					

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	910	40,7	20,1	115,1	804,6
	Итого за день	1510	58,8	41	196,1	1388,3

Вторник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8

54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Йогурт 1.5%	75	3,1	1,1	4,4	40,1
	Итого за Завтрак	515	23,3	30,2	44,9	543,9
	Обед					
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-5з	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-25с	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-22м						
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	910	38,2	14,8	109,4	723,5
	Итого за день	1425	61,5	45	154,3	1267,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	570	23,4	14,6	62,6	475,5
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4

Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Обед	910	34,9	20,5	156,3	949,1
	Итого за день	1480	58,3	35,1	218,9	1424,6

Четверг, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Каша жидкая молочная					
54-25.1к	рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	580	16,5	17,4	92,9	594
	Обед					

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	910	47	21,4	116,3	845,8
	Итого за день	1490	63,5	38,8	209,2	1439,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Повидло яблочное	50	0,2	0	32,5	130,8
	Итого за Завтрак	520	34,3	14	77,7	572,7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5

54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,3	18,2	144,2
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Обед	910	38,9	13,2	124,4	771,7
	Итого за день	1430	73,2	27,2	202,1	1344,4

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. ценн ккал
Средние показатели за Завтрак	555,5	26,49	17,18	72,73	551,02
Средние показатели за Обед	910	39,59	24,8	125,14	882,16
Средние показатели за период	1465,5	66,1	42	197,9	1433,2