

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: 01.03.2024 - 30.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
Понедельник, 1 неделя					
Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1
54-12м	Плов с курицей	150	20,4	6,1	24,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8
Итого за Завтрак		500	31,4	17,9	73,4
Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Итого за Обед		910	44,7	35,9	130,6
Итого за день		1410	76,1	53,8	204
Вторник, 1 неделя					
Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Завтрак		630	26	12,8	73,9
Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8

54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8
Пром.	Яблоко	110	0,4	0,4	10,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7
	Итого за Обед	910	31,7	25,6	133,2
	Итого за день	1540	57,7	38,4	207,1

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
	Итого за Завтрак	560	26,5	21,5	84,6

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7
	Итого за Обед	910	34,3	18,2	125,4
	Итого за день	1470	60,8	39,7	210

Четверг, 1 неделя

Завтрак

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

Обед

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2
	Итого за Обед	910	46,6	40,6	119,7

Итого за день	1430	82,5	55,1	180,4
----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2
	Итого за Завтрак	560	29,5	8	75,6

Обед

54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6
	Итого за Обед	910	38,9	37,7	121
	Итого за день	1470	68,4	45,7	196,6

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8
	Итого за Завтрак	600	18,1	20,9	81

Обед

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

Вторник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Пром.	Йогурт 1.5%	75	3,1	1,1	4,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	515	23,3	30,2	44,9
	Обед				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1
	Итого за Обед	910	38,2	14,8	109,4
	Итого за день	1425	61,5	45	154,3

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
	Итого за Завтрак	570	23,4	14,6	62,6

Обед

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21
	Итого за Обед	910	34,9	20,5	156,3
	Итого за день	1480	58,3	35,1	218,9

Четверг, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	580	16,5	17,4	92,9
	Обед				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2
	Итого за Обед	910	47	21,4	116,3
	Итого за день	1490	63,5	38,8	209,2

Пятница, 2 неделя

Завтрак

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

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,3	18,2
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3
	Итого за Обед	910	38,9	13,2	124,4
	Итого за день	1430	73,2	27,2	202,1

Масса	Белки	Жиры	Углеводы
г	г	г	г

Средние показатели за Завтрак	555,5	26,49	17,18	72,73
Средние показатели за Обед	910	39,59	24,8	125,14
Средние показатели за период	1465,5	66,1	42	197,9