

Организация: МБОУ " Новоенисейская ООШ "

Название меню: основное меню

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 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
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12,9	10,2	7,8	174,9
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	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	570	23,5	15,7	89,5	594,1
	Итого за день	570	23,5	15,7	89,5	594,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Завтрак	600	15,9	13	89	537,5
	Итого за день	600	15,9	13	89	537,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
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
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	570	23,3	20	70,9	558,5
	Итого за день	570	23,3	20	70,9	558,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-6о	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	640	21,1	16,9	81,7	564,8
	Итого за день	640	21,1	16,9	81,7	564,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Повидло яблочное	40	0,2	0	26	104,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	510	15,2	6,9	89,5	480,9
	Итого за день	510	15,2	6,9	89,5	480,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	580	25,2	17,5	84,8	598,1
	Итого за день	580	25,2	17,5	84,8	598,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-6о	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	670	17,9	12,6	91,2	549,8
	Итого за день	670	17,9	12,6	91,2	549,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	100	9	6,8	8,5	130,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	720	19,7	12,7	97,4	582,9
	Итого за день	720	19,7	12,7	97,4	582,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	550	43,6	12,8	61,5	536,6
	Итого за день	550	43,6	12,8	61,5	536,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	500	17,7	22,9	52,7	487,8
	Итого за день	500	17,7	22,9	52,7	487,8