

Организация: МБОУ "Смирновская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Ф. Романенко"
 Название меню: 1-4 класс 2024-2025
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 23.05.2025

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 _____ С.А.
 Александров

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
	Итого за Завтрак	660	13,2	18,4	89,3	576
	Итого за день	660	13,2	18,4	89,3	576

	Вторник, 1 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
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,2	17,6	4,4	236,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	640	26,9	26,7	71,3	632
	Итого за день	640	26,9	26,7	71,3	632

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
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.	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,8
	Итого за Завтрак	580	21,3	18,5	75,1	552,1
	Итого за день	580	21,3	18,5	75,1	552,1

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5
	Итого за Завтрак	590	20,7	22,6	54,9	505,3
	Итого за день	590	20,7	22,6	54,9	505,3

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9,7	7,7	5,9	131,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	625	24	17,8	101,5	661,2
	Итого за день	625	24	17,8	101,5	661,2

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2	56,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Завтрак	650	14,3	9,5	81,1	466,4
	Итого за день	650	14,3	9,5	81,1	466,4

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-12м	Плов с курицей	150	20,4	6,1	24,9	236
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	550	25,6	7	73,5	459,6
	Итого за день	550	25,6	7	73,5	459,6

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
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.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	670	28,1	20,6	95	678
	Итого за день	670	28,1	20,6	95	678

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
	Итого за Завтрак	540	21	25,6	35,7	455,8
	Итого за день	540	21	25,6	35,7	455,8

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	5	0,1	0,2	1,1	6,6
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	640	22,2	19,2	90	621,9
	Итого за день	640	22,2	19,2	90	621,9

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	614,5	21,73	18,59	76,74	560,83
Средние показатели за период	614,5	21,7	18,6	76,7	560,8