

Одоголасованон

Руководитель образовательного учреждения

Директор школы



«Утверждаю»

ИП Бруснигина Н.А.



**Примерное меню для питания учащихся  
в общеобразовательных школах**

с 02.12.2024г.

**Завтрак на сумму 71,47 руб.**

**с 1 по 4 класс, сезон зима.**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
табл.№4 сб.2004	Каша пшеничная вязкая	210	8.1	9.9	40	282
54-60	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
693 сб 2004г.	Какао с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
контрольная отработка	Бутерброд горячий с сыром	55	6.7	8.6	13.5	158.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>25.1</b>	<b>25.2</b>	<b>79.5</b>	<b>645.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>25.1</b>	<b>25.2</b>	<b>79.5</b>	<b>645.8</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
49	Салат из моркови	100	1.2	0.1	17.9	77.7
509	Каша гречневая	150	7.2	5.1	31.6	201.3
587	Соус томатный	50	0.4	2.2	2.8	32.6
648	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Котлета из говядины с луком	60	10.4	6.7	10.4	143.8
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21.5</b>	<b>15</b>	<b>108.2</b>	<b>654.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>21.5</b>	<b>15</b>	<b>108.2</b>	<b>654.1</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
25	Салат степной	60	0.8	2.7	4	43.7
516	Макаронные изделия отварные	150	5.3	3.9	32.7	187.6
437	Гуляш	60	8.8	8.8	2.9	126.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>19.3</b>	<b>16</b>	<b>79.3</b>	<b>540</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>19.3</b>	<b>16</b>	<b>79.3</b>	<b>540</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
43	Салат из белокочанной капусты	60	0.9	2.7	5.1	48.2
492	Плов из птицы	200	25.1	26.1	28.8	450.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>29.1</b>	<b>30.3</b>	<b>70.4</b>	<b>670.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>29.1</b>	<b>30.3</b>	<b>70.4</b>	<b>670.3</b>

	<b>Завтрак</b>					
520	Картофельное пюре	150	3	6.7	19.6	150.4
482	Запеканка из печени с рисом	100	9.2	8.5	9.8	152.9
600	Соус сметанный	20	0.3	0.7	1.1	11.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>17</b>	<b>16.4</b>	<b>74.9</b>	<b>514.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>17</b>	<b>16.4</b>	<b>74.9</b>	<b>514.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
табл.№4 сб.2004г.	Каша молочная манная	210	7.1	9.5	38.3	267.3
366	запеканка из творога	110	19.3	12.1	19.2	262.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1.1	1.3	8.3	49.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>31.4</b>	<b>25.8</b>	<b>77</b>	<b>664.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>31.4</b>	<b>25.8</b>	<b>77</b>	<b>664.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
19	Салат из свежих помидоров	60	0.6	12.1	2.4	120.5
516	Макароны изделия отварные	150	5.3	3.9	32.7	187.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
693 сб 2004г.	Какао с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>25.8</b>	<b>25.3</b>	<b>68.4</b>	<b>604.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>25.8</b>	<b>25.3</b>	<b>68.4</b>	<b>604.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
45	Салат из квашеной капусты	60	1.1	3.1	2.2	40.6
436	Жаркое по-домашнему	200	20.8	19.9	17.5	332.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	30	2.6	4.6	24.5	149.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>27.7</b>	<b>27.9</b>	<b>64</b>	<b>617.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>27.7</b>	<b>27.9</b>	<b>64</b>	<b>617.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
контрольная отработка	Салат из фасоли	60	4.2	2.9	9.7	81.1
511	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	125	20.3	14.1	7.9	239.9
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>665</b>	<b>31</b>	<b>22.5</b>	<b>85.2</b>	<b>666.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>665</b>	<b>31</b>	<b>22.5</b>	<b>85.2</b>	<b>666.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
37	Салат "Здоровье"	60	1	4.9	4.4	65.4
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22.8</b>	<b>29.7</b>	<b>55.1</b>	<b>578.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>22.8</b>	<b>29.7</b>	<b>55.1</b>	<b>578.9</b>