

Организация: МБОУ Пристанционная ООШ
 Название меню: Основное 10-дневное меню МБОУ Пристанционная ООШ
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.07.2023 - 31.05.2024

Утверждаю
 Директор МБОУ
 Пристанционная
 ООШ
 Радаева Н.В.



№ рецепт	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углевс		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г	

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	210	8,7	10,6	39,5	288,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5
	Итого за Завтрак	610	13,7	11,3	79,9	477,4
	Итого за день	610	13,7	11,3	79,9	477,4

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
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
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	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	560	44	11,7	57,6	512,5
	Итого за день	560	44	11,7	57,6	512,5

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0	215
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	630	27,8	27,2	79,3	672,8
	Итого за день	630	27,8	27,2	79,3	672,8

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-23м	Биточек из курицы	150	28,6	6,5	20,1	253
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 ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	610	36,7	17,5	88,8	659,8
	Итого за день	610	36,7	17,5	88,8	659,8

Пятница, 1 неделя

	Завтрак					
54-3г	Макароньы отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
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	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Яблоко	230	0,9	0,9	22,5	102,1
	Итого за Завтрак	630	17,1	11,6	86,4	519,6
	Итого за день	630	17,1	11,6	86,4	519,6

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	70	16,2	20,7	0	250,8
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	220	7,5	8,2	27,1	211,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	700	29,4	29,8	71,5	671
	Итого за день	700	29,4	29,8	71,5	671

Вторник, 2 неделя

	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	150	28,6	6,5	20,1	253
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	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	550	51,4	11,7	89,1	667,6
	Итого за день	550	51,4	11,7	89,1	667,6

Среда, 2 неделя

	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	620	15,4	13,3	84,7	519,9
	Итого за день	620	15,4	13,3	84,7	519,9

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21,2	8,7	6,7	189,5
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	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	550	33,2	15,5	71,9	560,5
	Итого за день	550	33,2	15,5	71,9	560,5

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
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.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за Завтрак	600	14,8	10,2	83,7	485,9
	Итого за день	600	14,8	10,2	83,7	485,9

	Масса	Белки	Жиры	Углевс	Энергети	B1	B2	A	
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эки
Средние показатели за Завтрак	606	28,35	15,98	79,29	574,7	0	0,36		0
Средние показатели за период	606	28,4	16	79,3	574,7	0	0,4		0