

Название меню: горячие питание 1-4 классы  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 02.09.2022 - 31.05.2023

Утверждаю:  
 Директор школы: *А.И. Довыдович*  
 29.08.2022



№ рецептуры	Название блюда	Масса				Энергетическая			
		г	г	г	г	г	г	г	ккал
<b>1 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
54-1г	Макаронны отварные	150		5,3	4,9	32,8	196,8		
П/Ф	Котлеты Домашние	75		9,7	7,7	5,9	131,2		
54-1соус	Соус сметанный	25		0,4	2,1	0,8	23,3		
54-11хн	Компот из брусники	200		0,1	0,1	7,8	32,7		
Пром.	Яблоко	200		0,8	0,8	19,6	88,8		
Пром.	Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	58,6		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>		<b>18,2</b>	<b>15,8</b>	<b>79,2</b>	<b>531,4</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>675</b>		<b>18,2</b>	<b>15,8</b>	<b>79,2</b>	<b>531,4</b>		
<b>2 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100		2,3	1,1	3,6	122,5		
54-6з	Запеканка картофельная с говядиной	180		21,2	20,9	23,8	367,7		
54-26м	Чай с лимоном и сахаром	200		0,2	0,1	6,6	27,9		
54-3гн	Хлеб пшеничный	20		1,5	0,2	9,8	46,9		
Пром.	Хлеб ржаной	20		1,3	0,2	6,7	34,2		
Пром.	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>		<b>26,5</b>	<b>32,4</b>	<b>50,5</b>	<b>599,2</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>520</b>		<b>26,5</b>	<b>32,4</b>	<b>50,5</b>	<b>599,2</b>		
<b>3 день</b>									
<b>Завтрак</b>									

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
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16,4</b>	<b>15</b>	<b>73</b>	<b>492,6</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>560</b>	<b>16,4</b>	<b>15</b>	<b>73</b>	<b>492,6</b>
	<b>4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>19,7</b>	<b>20,2</b>	<b>67,1</b>	<b>530,2</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>545</b>	<b>19,7</b>	<b>20,2</b>	<b>67,1</b>	<b>530,2</b>
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	85	7,6	5,7	7,2	111
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,2	0,4	13,5	66,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>544</b>	<b>20,5</b>	<b>16,9</b>	<b>71,9</b>	<b>522,3</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>544</b>	<b>20,5</b>	<b>16,9</b>	<b>71,9</b>	<b>522,3</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,4</b>	<b>14,9</b>	<b>80,6</b>	<b>525,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>17,4</b>	<b>14,9</b>	<b>80,6</b>	<b>525,2</b>

**7 день**

**Завтрак**

54-4Г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-2ХН	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	58,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>524</b>	<b>23,4</b>	<b>15,4</b>	<b>86,8</b>	<b>579,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>524</b>	<b>23,4</b>	<b>15,4</b>	<b>86,8</b>	<b>579,1</b>

**8 день**

**Завтрак**

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-22ГН	Какао с молоком стущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>24,4</b>	<b>27,9</b>	<b>48,1</b>	<b>541</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>24,4</b>	<b>27,9</b>	<b>48,1</b>	<b>541</b>

**9 день**

**Завтрак**

54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблокам	100	1,4	10,1	6	120,9
54-26Г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-12Р	Рыба, запеченная с сыром и луком	80	12,9	8,8	2,3	140,1
54-22ХН	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6

Пром.	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	58,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>589</b>	<b>21,8</b>	<b>25,2</b>	<b>70,9</b>	<b>598,4</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>589</b>	<b>21,8</b>	<b>25,2</b>	<b>70,9</b>	<b>598,4</b>
	<b>10 День</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	18,1	16,9	15,5	286,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Банан	180	2,7	0,9	37,8	170,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>25,2</b>	<b>19,3</b>	<b>78,4</b>	<b>588,2</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>600</b>	<b>25,2</b>	<b>19,3</b>	<b>78,4</b>	<b>588,2</b>
	<b>11 День</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	34	2,2	0,4	11,4	58,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>574</b>	<b>18,3</b>	<b>12,1</b>	<b>77,8</b>	<b>494,6</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>574</b>	<b>18,3</b>	<b>12,1</b>	<b>77,8</b>	<b>494,6</b>
	<b>12 День</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	180	27,5	13	18,4	300,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>35</b>	<b>16,6</b>	<b>58</b>	<b>520,3</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>630</b>	<b>35</b>	<b>16,6</b>	<b>58</b>	<b>520,3</b>

Масса      Белки      Жиры      Углеводы      Энергетическая ценность

	г	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	573,83	22,23	19,31	70,19		543,54
Средние показатели за период	573,8	22,2	19,3	70,2		543,5