

**Организация:** МКОУ Андреевская СОШ  
**Название меню:** Горячее питание 1-4 классы  
**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет  
**Характеристика питающихся:** Без особенностей  
**Срок действия меню:** 02.09.2024 - 26.05.2025



Утверждаю  
 Директор МКОУ Андреевской СОШ  
 А.Н. Довыдович

| № рецептуры                  | Название блюда              | Масса<br>г | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы<br>г | Энергетическая ценность<br>ккал |
|------------------------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| <b>Понедельник, 1 неделя</b> |                             |            |             |             |               |                                 |
| <b>Завтрак</b>               |                             |            |             |             |               |                                 |
| 54-11м                       | Плов из отварной говядины   | 200        | 15.3        | 14.7        | 38.6          | 348.2                           |
| 54-3гн                       | Чай с лимоном и сахаром     | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6           | 27.9                            |
| Пром.                        | Мандарин                    | 100        | 0.8         | 0.2         | 7.5           | 35                              |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                 | 50         | 3.3         | 0.6         | 16.7          | 85.4                            |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |                             | <b>550</b> | <b>19.6</b> | <b>15.6</b> | <b>69.4</b>   | <b>496.5</b>                    |
| Итого за день                |                             | 550        | 19.6        | 15.6        | 69.4          | 496.5                           |
| <b>Вторник, 1 неделя</b>     |                             |            |             |             |               |                                 |
| <b>Завтрак</b>               |                             |            |             |             |               |                                 |
| 54-2з                        | Огурец в нарезке            | 60         | 0.5         | 0.1         | 1.5           | 8.5                             |
| 54-11г                       | Картофельное пюре           | 200        | 4.1         | 7.1         | 26.4          | 185.8                           |
| П/ф                          | Котлеты Домашние            | 90         | 11.6        | 9.2         | 7             | 157.4                           |
| 54-1хн                       | Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0.5         | 0           | 19.8          | 81                              |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный              | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8          | 70.3                            |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |                             | <b>580</b> | <b>19</b>   | <b>16.6</b> | <b>69.5</b>   | <b>503</b>                      |
| Итого за день                |                             | 580        | 19          | 16.6        | 69.5          | 503                             |
| <b>Среда, 1 неделя</b>       |                             |            |             |             |               |                                 |
| <b>Завтрак</b>               |                             |            |             |             |               |                                 |
| 54-4г                        | Каша гречневая рассыпчатая  | 200        | 11          | 8.5         | 47.9          | 311.6                           |
| 54-2м                        | Гуляш из говядины           | 90         | 15.3        | 14.9        | 3.5           | 208.9                           |
| 54-45гн                      | Чай с сахаром               | 200        | 0.1         | 0           | 5.2           | 21.4                            |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный              | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8          | 70.3                            |

|                         |            |             |             |             |              |
|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Итого за Завтрак</b> | <b>520</b> | <b>28.7</b> | <b>23.6</b> | <b>71.4</b> | <b>612.2</b> |
| <b>Итого за день</b>    | <b>520</b> | <b>28.7</b> | <b>23.6</b> | <b>71.4</b> | <b>612.2</b> |

**Четверг, 1 неделя**

**Завтрак**

|                         |                              |             |             |             |              |       |
|-------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------|
| 54-1з                   | Сыр твердых сортов в нарезке | 30          | 7           | 8.9         | 0            | 107.5 |
| 54-1к                   | Каша жидкая молочная манная  | 200         | 5.9         | 5.8         | 33           | 207.8 |
| Пром.                   | Сок абрикосовый              | 200         | 1           | 0           | 25.4         | 105.6 |
| Пром.                   | Яблоко                       | 150         | 0.6         | 0.6         | 14.7         | 66.6  |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный               | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3  |
| <b>Итого за Завтрак</b> | <b>610</b>                   | <b>16.8</b> | <b>15.5</b> | <b>87.9</b> | <b>557.8</b> |       |
| <b>Итого за день</b>    | <b>610</b>                   | <b>16.8</b> | <b>15.5</b> | <b>87.9</b> | <b>557.8</b> |       |

**Пятница, 1 неделя**

**Завтрак**

|                         |                            |             |             |             |              |       |
|-------------------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------|
| 54-9м                   | Жаркое по-домашнему        | 200         | 20.1        | 18.8        | 17.2         | 317.9 |
| 54-23гн                 | Кофейный напиток с молоком | 200         | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86    |
| Пром.                   | Апельсин                   | 200         | 1.8         | 0.4         | 16.2         | 75.6  |
| Пром.                   | Хлеб ржаной                | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2  |
| <b>Итого за Завтрак</b> | <b>630</b>                 | <b>27.8</b> | <b>22.5</b> | <b>54.6</b> | <b>530.7</b> |       |
| <b>Итого за день</b>    | <b>630</b>                 | <b>27.8</b> | <b>22.5</b> | <b>54.6</b> | <b>530.7</b> |       |

**Понедельник, 2 неделя**

**Завтрак**

|                         |                       |             |             |             |              |       |
|-------------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------|
| 54-1г                   | Макароньы отварные    | 150         | 5.3         | 4.9         | 32.8         | 196.8 |
| П/Ф                     | Тефтели "Натуральные" | 65          | 8           | 6.5         | 4.7          | 109.1 |
| 54-3соус                | Соус красный основной | 40          | 1.3         | 1           | 3.6          | 28.2  |
| 54-7хн                  | Компот из смородины   | 200         | 0.3         | 0.1         | 8.4          | 35.5  |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный        | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2 |
| <b>Итого за Завтрак</b> | <b>505</b>            | <b>18.7</b> | <b>12.9</b> | <b>74.1</b> | <b>486.8</b> |       |
| <b>Итого за день</b>    | <b>505</b>            | <b>18.7</b> | <b>12.9</b> | <b>74.1</b> | <b>486.8</b> |       |

**Вторник, 2 неделя**

|        |                                    |            |             |             |             |              |
|--------|------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|        | <b>Завтрак</b>                     |            |             |             |             |              |
| 54-3з  | Помидор в нарезке                  | 60         | 0.7         | 0.1         | 2.3         | 12.8         |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной | 200        | 23.6        | 23.2        | 26.5        | 408.6        |
| 54-2хн | Компот из кураги                   | 200        | 1           | 0.1         | 15.6        | 66.9         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                     | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>500</b> | <b>28.3</b> | <b>23.7</b> | <b>64.1</b> | <b>582.1</b> |
|        | <b>Итого за день</b>               | <b>500</b> | <b>28.3</b> | <b>23.7</b> | <b>64.1</b> | <b>582.1</b> |

#### Среда, 2 неделя

|         |                         |            |           |           |             |              |
|---------|-------------------------|------------|-----------|-----------|-------------|--------------|
|         | <b>Завтрак</b>          |            |           |           |             |              |
| П/Ф     | Пельмени                | 150        | 14        | 18.3      | 18.4        | 294.7        |
| 54-21гн | Какао с молоком         | 200        | 4.7       | 3.5       | 12.5        | 100.4        |
| Пром.   | Банан                   | 150        | 2.3       | 0.8       | 31.5        | 141.8        |
| Пром.   | Хлеб ржаной             | 30         | 2         | 0.4       | 10          | 51.2         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b> | <b>530</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>72.4</b> | <b>588.1</b> |
|         | <b>Итого за день</b>    | <b>530</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>72.4</b> | <b>588.1</b> |

#### Четверг, 2 неделя

|          |                         |            |           |            |             |              |
|----------|-------------------------|------------|-----------|------------|-------------|--------------|
|          | <b>Завтрак</b>          |            |           |            |             |              |
| 54-6г    | Рис отварной            | 150        | 3.6       | 4.8        | 36.4        | 203.5        |
| 54-21м   | Курица отварная         | 100        | 32.1      | 2.4        | 1.1         | 154.8        |
| 54-3соус | Соус красный основной   | 25         | 0.8       | 0.6        | 2.2         | 17.7         |
| 54-46гн  | Чай с яблоком и сахаром | 200        | 0.2       | 0.1        | 7.5         | 31.7         |
| Пром.    | Хлеб ржаной             | 50         | 3.3       | 0.6        | 16.7        | 85.4         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b> | <b>525</b> | <b>40</b> | <b>8.5</b> | <b>63.9</b> | <b>493.1</b> |
|          | <b>Итого за день</b>    | <b>525</b> | <b>40</b> | <b>8.5</b> | <b>63.9</b> | <b>493.1</b> |

#### Пятница, 2 неделя

|         |                              |     |      |      |      |       |
|---------|------------------------------|-----|------|------|------|-------|
|         | <b>Завтрак</b>               |     |      |      |      |       |
| 54-22с  | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 4.3  | 3.5  | 7.5  | 78.3  |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным    | 200 | 3.5  | 3.4  | 22.3 | 133.4 |
| 54-1в   | Ватрушка творожная           | 90  | 14.8 | 18.5 | 27   | 334.2 |
| Пром.   | Хлеб пшеничный               | 50  | 3.8  | 0.4  | 24.6 | 117.2 |

|                         |            |             |             |             |              |
|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Итого за Завтрак</b> | <b>540</b> | <b>26.4</b> | <b>25.8</b> | <b>81.4</b> | <b>663.1</b> |
| <b>Итого за день</b>    | <b>540</b> | <b>26.4</b> | <b>25.8</b> | <b>81.4</b> | <b>663.1</b> |

|                                      | Масса      | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
|                                      | г          | г            | г            | г            | ккал                    |
| <b>Средние показатели за Завтрак</b> | <b>549</b> | <b>24.83</b> | <b>18.77</b> | <b>70.87</b> | <b>551.34</b>           |
| <b>Средние показатели за период</b>  | <b>549</b> | <b>24.8</b>  | <b>18.8</b>  | <b>70.9</b>  | <b>551.3</b>            |







| <b>B1</b>   | <b>B2</b>   | <b>A</b>      | <b>D</b>      | <b>C</b>     | <b>Na</b>     | <b>K</b>   | <b>Ca</b>    | <b>Mg</b>     | <b>P</b>      | <b>Fe</b>   | <b>I</b>     | <b>Se</b>    | <b>F</b>      |
|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>мг</b>   | <b>мг</b>   | <b>мкг</b>    | <b>рет.эк</b> | <b>мкг</b>   | <b>мг</b>     | <b>мг</b>  | <b>мг</b>    | <b>мг</b>     | <b>мг</b>     | <b>мг</b>   | <b>мкг</b>   | <b>мкг</b>   | <b>мкг</b>    |
| <b>0.26</b> | <b>0.28</b> | <b>160.91</b> | <b>0.17</b>   | <b>30.02</b> | <b>644.38</b> | <b>330</b> | <b>250.4</b> | <b>101.92</b> | <b>330.65</b> | <b>4.97</b> | <b>48.67</b> | <b>15.88</b> | <b>109.21</b> |
| <b>0.3</b>  | <b>0.3</b>  | <b>160.9</b>  | <b>0.2</b>    | <b>30</b>    | <b>644.4</b>  | <b>330</b> | <b>250.4</b> | <b>101.9</b>  | <b>330.7</b>  | <b>5</b>    | <b>48.7</b>  | <b>15.9</b>  | <b>109.2</b>  |