

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 г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		550	19.6	15.6	69.4	496.5
Итого за день		550	19.6	15.6	69.4	496.5
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		580	19	16.6	69.5	503
Итого за день		580	19	16.6	69.5	503
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
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

Итого за Завтрак	520	28.7	23.6	71.4	612.2
Итого за день	520	28.7	23.6	71.4	612.2

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
Итого за Завтрак	610	16.8	15.5	87.9	557.8	
Итого за день	610	16.8	15.5	87.9	557.8	

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
Итого за Завтрак	630	27.8	22.5	54.6	530.7	
Итого за день	630	27.8	22.5	54.6	530.7	

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
Итого за Завтрак	505	18.7	12.9	74.1	486.8	
Итого за день	505	18.7	12.9	74.1	486.8	

Вторник, 2 неделя

	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	500	28.3	23.7	64.1	582.1
	Итого за день	500	28.3	23.7	64.1	582.1

Среда, 2 неделя

	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	530	23	23	72.4	588.1
	Итого за день	530	23	23	72.4	588.1

Четверг, 2 неделя

	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	525	40	8.5	63.9	493.1
	Итого за день	525	40	8.5	63.9	493.1

Пятница, 2 неделя

	Завтрак					
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

Итого за Завтрак	540	26.4	25.8	81.4	663.1
Итого за день	540	26.4	25.8	81.4	663.1

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	549	24.83	18.77	70.87	551.34
Средние показатели за период	549	24.8	18.8	70.9	551.3

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