

# Меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов МБОУ "Рождественская ООШ" Беляевского района в 2024-2025 учебном году на весенне-летний сезон

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
20	Витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>15.3</b>	<b>11.6</b>	<b>91.4</b>	<b>531.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>15.3</b>	<b>11.6</b>	<b>91.4</b>	<b>531.1</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>25.9</b>	<b>14</b>	<b>67.9</b>	<b>500.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>25.9</b>	<b>14</b>	<b>67.9</b>	<b>500.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	250	1.9	1.4	10.8	63.7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>39.9</b>	<b>16.5</b>	<b>69.2</b>	<b>585</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>505</b>	<b>39.9</b>	<b>16.5</b>	<b>69.2</b>	<b>585</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19.1</b>	<b>17.6</b>	<b>63.7</b>	<b>488.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>19.1</b>	<b>17.6</b>	<b>63.7</b>	<b>488.8</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>25.1</b>	<b>17.9</b>	<b>96.2</b>	<b>646.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>25.1</b>	<b>17.9</b>	<b>96.2</b>	<b>646.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>27.4</b>	<b>12.8</b>	<b>91.7</b>	<b>592.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>27.4</b>	<b>12.8</b>	<b>91.7</b>	<b>592.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17.1</b>	<b>21.5</b>	<b>65.3</b>	<b>523.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>17.1</b>	<b>21.5</b>	<b>65.3</b>	<b>523.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16.9</b>	<b>21.5</b>	<b>76.5</b>	<b>567.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>16.9</b>	<b>21.5</b>	<b>76.5</b>	<b>567.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>30</b>	<b>18.3</b>	<b>75.8</b>	<b>587.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>30</b>	<b>18.3</b>	<b>75.8</b>	<b>587.1</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>33</b>	<b>14.4</b>	<b>102.5</b>	<b>672.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>33</b>	<b>14.4</b>	<b>102.5</b>	<b>672.1</b>

### Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	559	25	16.6	80	569.4
Среднее значение за период	559	25	16.6	80	569.4