

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Организация: МАОУ Медведская ООШ** |  |  |  |  |  |
|  | **Название меню: Основное 12-дневное меню (1-4 классы)** |  |  |  |  |  |
|  | **Возрастная категория: от 7 до 11 лет** |  |  |  |  |  |
|  | **Характеристика питающихся: Без особенностей** |  |  |  |  |  |
|  | **Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Груша | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **13,3** | **11** | **84** | **489,2** |
|  | **Итого за день** | **580** | **13,3** | **11** | **84** | **489,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 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** | **500** | **37,3** | **11,1** | **56,4** | **475,8** |
|  | **Итого за день** | **500** | **37,3** | **11,1** | **56,4** | **475,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 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 пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Груша | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **585** | **17,4** | **13,9** | **79,3** | **511,5** |
|  | **Итого за день** | **585** | **17,4** | **13,9** | **79,3** | **511,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-27г | Рис припущенный с томатом | 150 | 3,8 | 4,4 | 36,3 | 200,1 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 80 | 15,3 | 3,4 | 10,7 | 134,9 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| 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 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **24,4** | **14,4** | **82,5** | **558,1** |
|  | **Итого за день** | **540** | **24,4** | **14,4** | **82,5** | **558,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 220 | 23,1 | 7,7 | 19,3 | 239,1 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| 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 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **28,9** | **14,5** | **62** | **494,6** |
|  | **Итого за день** | **550** | **28,9** | **14,5** | **62** | **494,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | 10,5 | 9,1 | 38,2 | 277 |
| 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** | **510** | **19,3** | **13,1** | **74,9** | **495,3** |
|  | **Итого за день** | **510** | **19,3** | **13,1** | **74,9** | **495,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 240 | 8,7 | 11,2 | 40,9 | 298,9 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| 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 |
|  | **Итого за Завтрак** | **650** | **24,1** | **21,3** | **109,3** | **724,4** |
|  | **Итого за день** | **650** | **24,1** | **21,3** | **109,3** | **724,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,2 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 80 | 15,3 | 3,4 | 10,7 | 134,9 |
| 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 |
|  | **Итого за Завтрак** | **510** | **33,8** | **5,1** | **74,4** | **480,1** |
|  | **Итого за день** | **510** | **33,8** | **5,1** | **74,4** | **480,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-21м | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,9 |
| 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** | **530** | **33,6** | **9,4** | **62,9** | **471,9** |
|  | **Итого за день** | **530** | **33,6** | **9,4** | **62,9** | **471,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 15,7 |
| 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 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 215 | 0,3 | 0,1 | 7,1 | 30 |
| 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** | **545** | **26,8** | **12,7** | **73,2** | **515,2** |
|  | **Итого за день** | **545** | **26,8** | **12,7** | **73,2** | **515,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **16** | **10,3** | **93,4** | **531** |
|  | **Итого за день** | **570** | **16** | **10,3** | **93,4** | **531** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 200 | 6,3 | 8,3 | 35,4 | 241 |
| 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. | Мандарин | 120 | 1 | 0,2 | 9 | 42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **14,8** | **11,8** | **78,3** | **478,4** |
|  | **Итого за день** | **570** | **14,8** | **11,8** | **78,3** | **478,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **553,33** | **24,14** | **12,38** | **77,55** | **518,79** |
|  | **Средние показатели за период** | **553,3** | **24,1** | **12,4** | **77,6** | **518,8** |