

Утверждаю:
Директор МКОУ «Крестьянская СОШ»
Л.И. Ширыхалова
«19 » июня 2024

МЕНЮ
для обучающихся
1-4 классов (завтрак)
МКОУ« Крестьянская СОШ»
В 2024-2025 учебном году
Возрастной состав от 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	1. Морковь тёртая с р/м	100	1,2	4	18,2	107,6	12
	2. Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	3. Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	4. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	5. Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	41
	6. Сыр твёрдых сортов	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
	7. Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338
Итого за завтрак					756,34		
День 2							
Завтрак	1. Огурцы свежие в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	2,2	71
	2. Тефтели из мяса говядины	100	11,78	12,91	14,90	223	286
	3. Горох отварной	200	21,2	6,52	44,32	321,34	330
	4. Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	5. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	6. Сыр твёрдых сортов	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
	7. Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	35	399
Итого за завтрак					962,97		
День 3							
Завтрак	1. Каша пшённая молочная	220	2,70	5,41	18,49	128,90	175
	2. Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	3. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	4. Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	41
	5. Сыр твёрдых сортов	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42

	6. Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338
Итого за завтрак						674,42	

День4							
Завтрак	1.Помидоры свежие в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	2,2	71
	2.Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	297
	3.Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,4	116,00	951
	4. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	5.Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	41
	6. бананы	100	1,5	0,5	21,0	94,50	394
Итого за завтрак						762,19	
День 5							
Завтрак	1.Капуста свежая с р/м	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43
	2.Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	245
	3.Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	4.Йогурт	200	6,2	5,0	32	198	401
	5.Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	6.Сыр твёрдых сортов	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
	7. Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	35	399
Итого за завтрак						864,83	
Среднее значение за период:						804,15	
Неделя2 День6							
Завтрак	1.Морковь тёртая с р/м	100	1,2	4	18,2	107,6	12
	2.Суп гороховый с с /м	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	3.Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	4. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	5.Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	41
	6.Сыр твёрдых сортов	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
	7. Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338
Итого за завтрак						786,34	
День 7							
Завтрак	1.Огурцы свежие в	100	1,1	0,2	3,8	2,2	71

	нарезке						
	2.Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	3.Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	679
	4.Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	5.Хлеб 2 сорта	2100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	6.Сыр твёрдых сортов	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
	7. Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	35	399
Итого за завтрак						923,91	

День 8							
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	220	2,70	5,41	18,49	128,90	175
	2.Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	3. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	4.Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	41
	5.Сыр твёрдых сортов	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
	6.Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338
Итого за завтрак						672,89	
День 9							
Завтрак	1.Капуста свежая с р/м	100	1,41	5,08	9,02	87,04	43
	2.Картофель тушёный с мясом	220	21,71	16,55	15,02	228,00	274
	3.Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	4.Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	5.Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	41
	6.Сыр твёрдых сортов	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
	7. Бананы	100	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за завтрак						917,33	
День 10							
Завтрак	1.Свёкла отварная с р/м	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	2.Гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	591
	3.Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	4.Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20	401
	5. Хлеб 2 сорта	100	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	6.Сыр твёрдых	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42

	сортов						
	7. Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	35	399
Итого за завтрак						963,47	
Среднее значение за период:						852,79	