

Организация: МБОУ "Алексеевская СОШ"

Название меню: Цикличное

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Алексеевская СОШ»

_____ Н.М. Динер

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,6	7,3	40,1	260,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	640	28,6	21,6	87,3	656,4
	Итого за день	640	28,6	21,6	87,3	656,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	560	32,8	25,5	87,7	711,1
	Итого за день	560	32,8	25,5	87,7	711,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	610	28,2	22,4	87,6	664
	Итого за день	610	28,2	22,4	87,6	664
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8

54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	540	21,8	20	83,4	599,3
	Итого за день	540	21,8	20	83,4	599,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
119	Сарделька отварная	100	9,7	18,3	1,8	211
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Завтрак	710	24,1	26,9	94,2	715
	Итого за день	710	24,1	26,9	94,2	715
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Йогурт 2.0%	90	4,1	1,8	5,9	55,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	630	29,8	25,7	94,9	727,7
	Итого за день	630	29,8	25,7	94,9	727,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	13,6	11,9	8,3	195
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	610	28,7	29,2	108,2	810,7
	Итого за день	610	28,7	29,2	108,2	810,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Завтрак	660	28	13,7	101,2	640,2
	Итого за день	660	28	13,7	101,2	640,2
	Четверг, 2 неделя					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	640	26,6	21,1	83	626,8
	Итого за день	640	26,6	21,1	83	626,8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	610	35,6	27,7	104,9	810,6
	Итого за день	610	35,6	27,7	104,9	810,6