

Организация: МАОУ "Пономаревская СОШ"

Название меню: 1-4 класс (2024-2025)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.09.2024 - 27.12.2024

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	13
54-12м	Плов с курицей	150	20,4	6,1	24,9	236
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
	Итого за Завтрак	500	31,4	17,9	73,4	580
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	38
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	72
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	234
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	266
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	67
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117
	Итого за Обед	910	44,7	35,9	130,6	1025
	Итого за день	1410	76,1	53,8	204	1604
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	46
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	152
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	28
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78

Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	25
	Итого за Завтрак	630	26	12,8	73,9	514
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	82
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	139
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	98
Пром.	Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	49
	Итого за Обед	910	31,7	25,6	133,2	890
	Итого за день	1540	57,7	38,4	207,1	1404
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	197
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	266
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	42
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
	Итого за Завтрак	560	26,5	21,5	84,6	638
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	13
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	98
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	197
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	27
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	157
	Итого за Обед	910	34,3	18,2	125,4	802
	Итого за день	1470	60,8	39,7	210	1440
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	58
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	57
	Итого за Завтрак	520	35,9	14,5	60,7	516
	Обед					

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	72
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	234
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	87
	Итого за Обед	910	46,6	40,6	119,7	1032
	Итого за день	1430	82,5	55,1	180,4	1548
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	13
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	28
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234
	Итого за Завтрак	560	29,5	8	75,6	492
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	73
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	222
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,6	196
	Итого за Обед	910	38,9	37,7	121	979
	Итого за день	1470	68,4	45,7	196,6	1471
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	36
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	169
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	98
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за Завтрак	600	18,1	20,9	81	584
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	109
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	315
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	42
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	98
	Итого за Обед	910	40,7	20,1	115,1	805
	Итого за день	1510	58,8	41	196,1	1388
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	36
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	226
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78
Пром.	Йогурт 1.5%	75	3,1	1,1	4,4	40
	Итого за Завтрак	515	23,3	30,2	44,9	544
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	38
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	139
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
	Итого за Обед	910	38,2	14,8	109,4	724
	Итого за день	1425	61,5	45	154,3	1267
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	13
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	51
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78
	Итого за Завтрак	570	23,4	14,6	62,6	476
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	46
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	117
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	197
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	95
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134
	Итого за Обед	910	34,9	20,5	156,3	949
	Итого за день	1480	58,3	35,1	218,9	1425
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	185
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	95
	Итого за Завтрак	580	16,5	17,4	92,9	594
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	86
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	98
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	205
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	87
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117
	Итого за Обед	910	47	21,4	116,3	846
	Итого за день	1490	63,5	38,8	209,2	1440

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Повидло яблочное	50	0,2	0	32,5	131
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	55
	Итого за Завтрак	520	34,3	14	77,7	573
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,3	18,2	144
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	27
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46
	Итого за Обед	910	38,9	13,2	124,4	772
	Итого за день	1430	73,2	27,2	202,1	1344
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	555,5	26,49	17,18	72,73	551
	Средние показатели за Обед	910	39,59	24,8	125,14	882
	Средние показатели за период	1465,5	66,1	42	197,9	1433