



Утверждаю:
Директор школы
М.Б. Бутузова

Приказ №302 от 02.09.2024

Меню 1-4 класс

МБОУ Новокаменская СОШ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак		600	19.1	16.8	83.7	562.1
Итого за день		600	19.1	16.8	83.7	562.1
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Итого за Завтрак		600	23.6	25.8	59.8	564.9
Итого за день		600	23.6	25.8	59.8	564.9
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	50	0.8	0.3	10.5	47.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Итого за Завтрак		520	15.8	12.2	87.2	521.3
Итого за день		520	15.8	12.2	87.2	521.3
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.4	200.8

Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	500	27.3	8.2	72.6	474
	Итого за день	500	27.3	8.2	72.6	474
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	50	0.8	0.3	10.5	47.3
	Итого за Завтрак	530	19.3	25.2	55.1	523.2
	Итого за день	530	19.3	25.2	55.1	523.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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 ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	580	19	21.8	88.2	624.6
	Итого за день	580	19	21.8	88.2	624.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.7	4	421
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	22.2
	Итого за Завтрак	520	30.9	34.7	46	619.3
	Итого за день	520	30.9	34.7	46	619.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
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.	Банан	50	0.8	0.3	10.5	47.3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	540	16.1	10	82.8	484.6
	Итого за день	540	16.1	10	82.8	484.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	550	13.6	15.3	80.1	513
	Итого за день	550	13.6	15.3	80.1	513
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
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	50	0.8	0.3	10.5	47.3
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	520	21.8	27.6	58	566.2
	Итого за день	520	21.8	27.6	58	566.2