

Организация: БОУ "Нагорно-Ивановская СОШ"
Название меню: Завтрак №1 для 1-4 классов
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

Утверждаю

Директор _____

28 август

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
		г	г	г	г
	Понедельник, 1 неделя				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	10,4	13,3	0
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	220	6,8	6,7	37,9
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Завтрак	540	22,2	20,6	75,6
	Итого за день	540	22,2	20,6	75,6
	Вторник, 1 неделя				
	Завтрак				
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	14,2	6,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
	Итого за Завтрак	580	24,1	18,7	68,1
	Итого за день	580	24,1	18,7	68,1
	Среда, 1 неделя				
	Завтрак				
54-10г	Картофель отварной в молоке	260	7,8	9,5	46
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	50	8,8	3,3	4,3
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	600	21,2	15	78,6
	Итого за день	600	21,2	15	78,6
	Четверг, 1 неделя				
	Завтрак				
54-1т	Запеканка из творога	210	41,5	14,9	30,3
54-1гн	Чай без сахара	250	0,2	0,1	0,1
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8

Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8
	Итого за Завтрак	640	44,6	15,7	76,5
	Итого за день	640	44,6	15,7	76,5
	Пятница, 1 неделя				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
	Итого за Завтрак	570	20,4	21,5	76,5
	Итого за день	570	20,4	21,5	76,5
	Понедельник, 2 неделя				
	Завтрак				
54-3о	Омлет с морковью	210	15,5	21,2	7,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5
Пром.	Хлеб пшеничный	95	7,2	0,8	46,7
	Итого за Завтрак	605	25,1	23,3	70
	Итого за день	605	25,1	23,3	70
	Вторник, 2 неделя				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	7	8,9	0
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	240	9,8	11,6	49,9
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	540	20,1	20,9	77,2
	Итого за день	540	20,1	20,9	77,2
	Среда, 2 неделя				
	Завтрак				
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,3	0	1
54-1г	Макаронные отварные	200	5,3	4,9	32,8
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
	Итого за Завтрак	610	21,5	17,2	81,4
	Итого за день	610	21,5	17,2	81,4
	Четверг, 2 неделя				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	7	8,9	0
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6

Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	590	37,1	17,7	64,4
	Итого за день	590	37,1	17,7	64,4
	Пятница, 2 неделя				
	Завтрак				
54-2т	Запеканка из творога с морковью	245	25,4	14,9	42,8
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1
Пром.	Повидло яблочное	70	0,3	0	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
	Итого за Завтрак	545	28,2	15,1	103,2
	Итого за день	545	28,2	15,1	103,2

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
	г	г	г	г
Средние показатели за Завтрак	568,5	26,45	18,57	77,15
Средние показатели за период	568,5	26,5	18,6	77,2

рждаю:

____ Гордеев Е.А.

а 2024 года

Энергетическая ценность
ккал
108
218
37
117
575,8
575,8
204,7
100,4
187,5
44,4
537
537
301
81,8
31,2
26,8
93,8
534,6
534,6
421,8
1,8
78,5
70,3

53,3
625,7
625,7
107,5
283,9
50,9
93,8
44,4
580,5
580,5
281,6
50,9
35
222,7
590,2
590,2
107,5
343
32
93,8
576,3
576,3
5,6
196,8
117
35,3
133,4
78,2
566,3
566,3
107,5
314,6
27,9

44,4
70,3
564,7
564,7
407,6
1,4
183,1
70,3
662,4
662,4

Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	
ккал	мг	мг	мкг	рет.экмкг	мг	мг	мг	
	581,35	0,23	0,39	210	0,69	13,18	705,59	330
	581,4	0,2	0,4	210	0,7	13,2	705,6	330

Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ
399,24	84,28	393,96	4,68	55,38	26,79	139,23
399,2	84,3	394	4,7	55,4	26,8	139,2