

Меню 2024-2025

Организация: МБОУ "Мокшинская СОШ"

Название меню: меню для 1-4 классов

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ техн.карты	№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
		Неделя 1 Понедельник					
		Завтрак					
19	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
30	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
34	5	Бутерброд с повидлом	100	6.2	0.6	52.1	239
		Итого за Завтрак	500	18.8	10.2	108.6	601.5
		Обед					
16	54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.2	1.6	15.1	83.3
23	134	Капуста тушеная с мясом (мясной консервы "Говядина")	200	8.7	18.3	13.9	254.7
	Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	740	19.1	25.8	98.4	702.2
		Итого за день	1240	37.9	36	207	1303.7
		Неделя 1 Вторник					
		Завтрак					
15	54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
28	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
33	2	бутерброд с сыром	100	10.7	6.5	39.4	259.2
		Итого за Завтрак	500	22.9	19.5	88.2	620.1
		Обед					
12	54-9с	Суп фасолевый	200	4.1	4	14	108.3
21	54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
25	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	16.5	6.9	6.1	152.5
32	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	820	31.2	16.7	125.5	777.2
		Итого за день	1320	54.1	36.2	213.7	1397.3

		Неделя 1 Среда					
		Завтрак					
18	54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
29	54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
35	1	бутерброд с маслом	100	6.2	15.1	39.6	319.7
		Итого за Завтрак	500	18	25.2	95.8	682.5
		Обед					
9	54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.9	4.3	11.2	90.7
24	401	Жаркое по-домашнему с мясной консервы "Говядина"	200	7.9	9.7	19.4	196.6
27	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Пром.	икра из баклажанов. Консервы	60	1	8	3.1	88.1
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	740	17.1	22.7	79.7	590.8
		Итого за день	1240	35.1	47.9	175.5	1273.3
		Неделя 1 Четверг					
		Завтрак					
1	54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
31	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
34	5	Бутерброд с повидлом	100	6.2	0.6	52.1	239
		Итого за Завтрак	500	13.6	9.8	102.5	553.6
		Обед					
7	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.7	4.9	5.3	72.5
19	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
22	437	: Гуляш из мясной консервы "Говядина"	90	6.6	9.5	4.2	129
32	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	780	24.2	26.6	109.2	774.8
		Итого за день	1280	37.8	36.4	211.7	1328.4
		Неделя 1 Пятница					
		Завтрак					
17	54-1ю	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
30	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
35	1	бутерброд с маслом	100	6.2	15.1	39.6	319.7
		Итого за Завтрак	500	24.7	40.2	52.5	671.3
		Обед					
10	145	Плов с мясными консервами "Говядина"	200	9	12.4	34.4	284.8
5	54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1.9	5.1	13.2	106.7
	Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Пром.	икра из баклажанов. Консервы	60	1	8	3.1	88.1
		Итого за Обед	740	18.6	26.1	123.1	801.5
		Итого за день	1240	43.3	66.3	175.6	1472.8
		Неделя 2 Понедельник					
		Завтрак					
14	54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
28	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86

33	2	бутерброд с сыром	100	10.7	6.5	39.4	259.2
		Итого за Завтрак	500	19.9	15.1	75.9	519.4
		Обед					
2	54-27с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	5.9	6.8	12.5	134.4
18	54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
26	П/Ф	Котлеты Домашние	90	11.6	9.2	7	157.4
32	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	820	29.8	21.9	121.3	801.5
		Итого за день	1320	49.7	37	197.2	1320.9
		Неделя 2 Вторник					
		Завтрак					
4	54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
30	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
35	1	бутерброд с маслом	100	6.2	15.1	39.6	319.7
		Итого за Завтрак	500	15.9	25.4	86.8	640.9
		Обед					
6	54-25с	Суп гороховый	200	4.1	2.2	14.5	94.3
19	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
22	437	: Гуляш из мясной консервы "Говядина"	90	6.6	9.5	4.2	129
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
	Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
		Итого за Обед	780	27.1	23.9	124	821.2
		Итого за день	1280	43	49.3	210.8	1462.1
		Неделя 2 Среда					
		Завтрак					
11	54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
31	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
34	5	Бутерброд с повидлом	100	6.2	0.6	52.1	239
		Итого за Завтрак	500	11.9	5.1	76.4	400
		Обед					
5	54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1.9	5.1	13.2	106.7
24	401	Жаркое по-домашнему с мясной консервы "Говядина"	200	7.9	9.7	19.4	196.6
32	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	780	16.8	15.8	101.6	616.2
		Итого за день	1280	28.7	20.9	178	1016.2
		Неделя 2 Четверг					
		Завтрак					
3	54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
29	54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
33	2	бутерброд с сыром	100	10.7	6.5	39.4	259.2
		Итого за Завтрак	500	22.6	19.3	86	608.6

		Обед					
8	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.8	5	10.1	92.3
20	54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
25	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	16.5	6.9	6.1	152.5
27	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Пром.	икра из баклажанов. Консервы	60	1	8	3.1	88.1
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	780	28.7	25.9	85.1	687.7
		Итого за день	1280	51.3	45.2	171.1	1296.3
		Неделя 2 Пятница					
		Завтрак					
13	54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
31	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
35	1	бутерброд с маслом	100	6.2	15.1	39.6	319.7
		Итого за Завтрак	500	11.7	20.5	74.7	531
		Обед					
6	54-25с	Суп гороховый	200	4.1	2.2	14.5	94.3
18	54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
22	437	: Гуляш из мясной консервы "Говядина"	90	6.6	9.5	4.2	129
32	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
		Итого за Обед	820	23	17.6	120.5	733
		Итого за день	1320	34.7	38.1	195.2	1264