

## 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
		<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
		<b>Завтрак</b>					
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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18.8</b>	<b>10.2</b>	<b>108.6</b>	<b>601.5</b>
		<b>Обед</b>					
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>19.1</b>	<b>25.8</b>	<b>98.4</b>	<b>702.2</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>37.9</b>	<b>36</b>	<b>207</b>	<b>1303.7</b>
		<b>Неделя 1 Вторник</b>					
		<b>Завтрак</b>					
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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22.9</b>	<b>19.5</b>	<b>88.2</b>	<b>620.1</b>
		<b>Обед</b>					
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>31.2</b>	<b>16.7</b>	<b>125.5</b>	<b>777.2</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>54.1</b>	<b>36.2</b>	<b>213.7</b>	<b>1397.3</b>

		<b>Неделя 1 Среда</b>					
		<b>Завтрак</b>					
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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18</b>	<b>25.2</b>	<b>95.8</b>	<b>682.5</b>
		<b>Обед</b>					
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>17.1</b>	<b>22.7</b>	<b>79.7</b>	<b>590.8</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>35.1</b>	<b>47.9</b>	<b>175.5</b>	<b>1273.3</b>
		<b>Неделя 1 Четверг</b>					
		<b>Завтрак</b>					
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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13.6</b>	<b>9.8</b>	<b>102.5</b>	<b>553.6</b>
		<b>Обед</b>					
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>24.2</b>	<b>26.6</b>	<b>109.2</b>	<b>774.8</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>37.8</b>	<b>36.4</b>	<b>211.7</b>	<b>1328.4</b>
		<b>Неделя 1 Пятница</b>					
		<b>Завтрак</b>					
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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24.7</b>	<b>40.2</b>	<b>52.5</b>	<b>671.3</b>
		<b>Обед</b>					
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>18.6</b>	<b>26.1</b>	<b>123.1</b>	<b>801.5</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>43.3</b>	<b>66.3</b>	<b>175.6</b>	<b>1472.8</b>
		<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
		<b>Завтрак</b>					
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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19.9</b>	<b>15.1</b>	<b>75.9</b>	<b>519.4</b>
		<b>Обед</b>					
2	54-27с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	5.9	6.8	12.5	134.4
18	54-1г	Макаронны 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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29.8</b>	<b>21.9</b>	<b>121.3</b>	<b>801.5</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>49.7</b>	<b>37</b>	<b>197.2</b>	<b>1320.9</b>
		<b>Неделя 2 Вторник</b>					
		<b>Завтрак</b>					
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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15.9</b>	<b>25.4</b>	<b>86.8</b>	<b>640.9</b>
		<b>Обед</b>					
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>27.1</b>	<b>23.9</b>	<b>124</b>	<b>821.2</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>43</b>	<b>49.3</b>	<b>210.8</b>	<b>1462.1</b>
		<b>Неделя 2 Среда</b>					
		<b>Завтрак</b>					
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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11.9</b>	<b>5.1</b>	<b>76.4</b>	<b>400</b>
		<b>Обед</b>					
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>16.8</b>	<b>15.8</b>	<b>101.6</b>	<b>616.2</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>28.7</b>	<b>20.9</b>	<b>178</b>	<b>1016.2</b>
		<b>Неделя 2 Четверг</b>					
		<b>Завтрак</b>					
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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22.6</b>	<b>19.3</b>	<b>86</b>	<b>608.6</b>

		<b>Обед</b>					
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>28.7</b>	<b>25.9</b>	<b>85.1</b>	<b>687.7</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>51.3</b>	<b>45.2</b>	<b>171.1</b>	<b>1296.3</b>
		<b>Неделя 2 Пятница</b>					
		<b>Завтрак</b>					
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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11.7</b>	<b>20.5</b>	<b>74.7</b>	<b>531</b>
		<b>Обед</b>					
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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>23</b>	<b>17.6</b>	<b>120.5</b>	<b>733</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>34.7</b>	<b>38.1</b>	<b>195.2</b>	<b>1264</b>