

Основное 10- дневное меню для детей 1-4 класса (завтраки)

МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»

2023-2024 уч. год



| № рецептуры <sup>1</sup>     | Название блюда                                 | Масса      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|------------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|                              |  | г          | г           | г           | г           | Ккал         |
| <b>Понедельник, 1 неделя</b> |  |            |             |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>               |  |            |             |             |             |              |
| 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        |
| Пром.                        | Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>          | 140        | 1,1         | 0,3         | 10,5        | 49           |
| 54-2гн                       | Чай с сахаром                                  | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8         |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                                 | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                                    | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | <b>625</b> | <b>18,5</b> | <b>16,7</b> | <b>81,7</b> | <b>550,5</b> |
| <b>Вторник, 1 неделя</b>     |  |            |             |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>               |  |            |             |             |             |              |
| 54-28з                       | Свекла отварная дольками                       | 60         | 0,9         | 0,1         | 5,2         | 25,2         |
| 54-11г                       | Картофельное пюре                              | 150        | 3,1         | 5,3         | 19,8        | 139,4        |
| 56-16м                       | Тефтели из говядины с рисом                    | 60         | 8,7         | 8,8         | 4,9         | 131,1        |
| 54-21гн                      | Какао с молоком                                | 200        | 4,7         | 3,5         | 12,5        | 100,4        |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                                 | 25         | 1,9         | 0,2         | 12,3        | 58,6         |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                                    | 15         | 1           | 0,2         | 5           | 25,6         |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | <b>510</b> | <b>20,3</b> | <b>18,1</b> | <b>59,7</b> | <b>482,3</b> |
| <b>Среда, 1 неделя</b>       |  |            |             |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>               |  |            |             |             |             |              |
| 54-3з                        | Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup> | 60         | 0,7         | 0,1         | 2,3         | 12,8         |
| 54-2г                        | Макаронные отварные с овощами                  | 150        | 4,7         | 6,2         | 26,5        | 180,7        |
| 54-25м                       | Курица тушеная с морковью                      | 100        | 14,1        | 5,8         | 4,4         | 126,4        |
| 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | <b>580</b> | <b>24,8</b> | <b>12,9</b> | <b>70,3</b> | <b>496</b>   |
| <b>Четверг, 1 неделя</b>     |  |            |             |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>               |  |            |             |             |             |              |
| 54-1з                        | Сыр твердых сортов в нарезке                   | 30         | 7           | 8,9         | 0           | 107,5        |
| 54-1к                        | Каша жидкая молочная кукурузная                | 200        | 5,9         | 5,8         | 33          | 207,8        |
| пром                         | Яблоко   | 150        | 0,6         | 0,6         | 14,7        | 66,6         |
| 24-3гн                       | Чай с сахаром                                  | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8         |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                                 | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                                    | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  | <b>650</b> | <b>18,8</b> | <b>16</b>   | <b>84,6</b> | <b>556,9</b> |
| <b>Пятница, 1 неделя</b>     |  |            |             |             |             |              |
| <b>Завтрак</b>               |  |            |             |             |             |              |
| 54-4                         | Каша гречневая рассыпчатая                     | 150        | 82          | 6,9         | 35,9        | 238,9        |
| 54-5м                        | Котлета из курицы                              | 75         | 14,4        | 3,3         | 10,1        | 127,1        |
| 54-3соус                     | Соус красный основной                          | 100        | 3,3         | 2,7         | 8,9         | 73,1         |
| 54-23гн                      | Кофейный напиток с молоком                     | 200        | 3,9         | 2,9         | 11,2        | 86           |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                                 | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8        | 70,3         |
| Пром.                        | Хлеб ржаной                                    | 20         | 1,3         | 0,2         | 6,7         | 34,2         |

| № рецептуры <sup>1</sup> | Название блюда                                 | Масса        | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|--------------------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|                          |  | г            | г           | г           | г           | Ккал         |
|                          | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>575</b>   | <b>33,4</b> | <b>16,2</b> | <b>87,6</b> | <b>629,6</b> |
|                          | <b>Понедельник, 2 неделя</b>                   |              |             |             |             |              |
|                          | <b>Завтрак</b>                                 |              |             |             |             |              |
| 54-6к                    | Каша вязкая молочная пшеничная                 | 200          | 8,3         | 10,1        | 37,6        | 274,9        |
| Пром.                    | Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>          | 140          | 1,1         | 0,3         | 10,5        | 49           |
| 54-21гн                  | Какао с молоком                                | 200          | 4,7         | 3,5         | 12,5        | 100,4        |
| Пром.                    | Хлеб пшеничный                                 | 45           | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        |
| Пром.                    | Хлеб ржаной                                    | 25           | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
|                          | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>610</b>   | <b>19,2</b> | <b>14,6</b> | <b>91,1</b> | <b>572,5</b> |
|                          | <b>Вторник, 2 неделя</b>                       |              |             |             |             |              |
|                          | <b>Завтрак</b>                                 |              |             |             |             |              |
| 54-3з                    | Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup> | 60           | 0,7         | 0,1         | 2,3         | 12,8         |
| 54-2г                    | Макароньы отварные с овощами                   | 150          | 4,7         | 6,2         | 26,5        | 180,7        |
| 54-25м                   | Курица тушеная с морковью                      | 100          | 14,1        | 5,8         | 4,4         | 126,4        |
| 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         |
|                          | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>580</b>   | <b>24,8</b> | <b>12,9</b> | <b>70,3</b> | <b>496</b>   |
|                          | <b>Среда, 2 неделя</b>                         |              |             |             |             |              |
|                          | <b>Завтрак</b>                                 |              |             |             |             |              |
| 54-1з                    | Сыр твердых сортов в нарезке                   | 15           | 3,5         | 4,4         | 0           | 53,7         |
| 54-20к                   | Каша жидкая молочная гречневая                 | 200          | 7,1         | 5,8         | 26,7        | 187,3        |
| Пром.                    | Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>            | 120          | 0,5         | 0,5         | 11,8        | 53,3         |
| 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.                    | Хлеб ржаной                                    | 25           | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
|                          | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>605</b>   | <b>20,1</b> | <b>14,3</b> | <b>80,2</b> | <b>528,5</b> |
|                          | <b>Четверг, 2 неделя</b>                       |              |             |             |             |              |
|                          | <b>Завтрак</b>                                 |              |             |             |             |              |
| 54-28з                   | Свекла отварная дольками                       | 60           | 0,9         | 0,1         | 5,2         | 25,2         |
| 54-11г                   | Рис отварной                                   | 150          | 3,6         | 4,8         | 36,4        | 203,5        |
| 54-25м                   | Котлета рыбная любительская (минтай)           | 100          | 12,8        | 4,1         | 6,1         | 112,3        |
| 54-21гн                  | Какао с молоком                                | 200          | 4,7         | 3,5         | 12,5        | 100,4        |
| Пром.                    | Хлеб пшеничный                                 | 25           | 1,9         | 0,2         | 12,3        | 58,6         |
| Пром.                    | Хлеб ржаной                                    | 15           | 1           | 0,2         | 5           | 25,6         |
|                          | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>550</b>   | <b>24,9</b> | <b>12,9</b> | <b>77,5</b> | <b>525,6</b> |
|                          | <b>Пятница, 2 неделя</b>                       |              |             |             |             |              |
|                          | <b>Завтрак</b>                                 |              |             |             |             |              |
| 54-10г                   | Картофельное пюре с маслом                     | 150          | 3,1         | 6,0         | 19,7        | 145,8        |
| 54-16м                   | Тефтели из говядины с рисом                    | 60           | 8,7         | 8,8         | 4,9         | 133,6        |
| 54-5соус                 | Салат из капусты с яблоками морковью           | 60,0         | 0,8         | 6,0         | 3,6         | 72,4         |
| 54-3гн                   | Чай с лимоном и сахаром                        | 200          | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9         |
| Пром.                    | Хлеб ржаной                                    | 25           | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         |
| Пром.                    | Хлеб пшеничный                                 | 45           | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        |
|                          | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>600,0</b> | <b>18,4</b> | <b>21,7</b> | <b>65,3</b> | <b>527,9</b> |