



Утверждено:
директор школы
Ориф Кретишев О.С.

Организация: МБОУ "СОШ с. Кичкас"
Название меню: завтрак
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецепту	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево г	Энергети ккал
Понедельник, 1 неделя						
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	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		625	18,5	16,7	81,7	550,5
Итого за день		625	18,5	16,7	81,7	550,5
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,3
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
Итого за Завтрак		520	21,3	19,5	56,8	487,8
Итого за день		510	20,3	18,1	59,7	482,3
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-3з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,3	8,3	35,4	126,4
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
Итого за Завтрак		580	24,8	12,9	70,3	496
Итого за день		580	24,8	12,9	70,3	496
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
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
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	66,6
	Итого за Завтрак	650	20,5	16,2	101,4	632,1
	Итого за день	650	17,9	16,1	75,6	518

Пятница, 1 неделя

	Завтрак					
54-2з	Салат с капустой и овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-10г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
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
	Итого за Завтрак	580	26,3	17,7	78,8	580,1
	Итого за день	520	25,5	14,4	67,2	500,3

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая 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.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Итого за день	610	19,2	14,6	91,1	572,5

Вторник, 2 неделя

	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	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 ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	580	24,8	12,9	70,3	496
	Итого за день	580	24,8	12,9	70,3	496

Среда, 2 неделя

	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-3гн	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
	Итого за Завтрак	560	19,7	16,7	71,9	515,2

	Итого за день	560	19,7	16,7	71,9	515,2
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
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
	Итого за Завтрак	550	24,9	12,9	77,5	525,6
	Итого за день	550	24,9	12,9	77,5	525,6
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	21,4	14,4	93,6	588,6
	Итого за день	605	20,1	14,3	80,2	528,5