

Организация: МБОУ КИНДЕЛИНСКАЯ СОШ
 Название меню: Завтраки 1-4 кл
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 30.05.2025



Д.В.Карпушкин

№ рецепта	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево. г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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	635	18.6	24	81.8	616.6
	Итого за день	635	18.6	24	81.8	616.6
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.5	3	2.9	40.8
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	100	2.9	2.9	16.5	103.9
54-1о	Омлет натуральный	75	6.3	9	1.6	112.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
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	595	20	19.6	75.8	559.4
	Итого за день	595	20	19.6	75.8	559.4
Среда, 1 неделя						

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	17,3	12,7	108,2	615,8
	Итого за день	620	17,3	12,7	108,2	615,8
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	575	24,8	10,9	80,9	521,1
	Итого за день	575	24,8	10,9	80,9	521,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
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.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7

	Итого за Завтрак	600	21,2	19,7	73,6	554,5
	Итого за день	600	21,2	19,7	73,6	554,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая 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 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	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					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-4о	Омлет с сыром	75	9,5	12,6	1,5	157,9
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
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Завтрак	575	19,7	26,8	67,6	589,8
	Итого за день	575	19,7	26,8	67,6	589,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4

Пром.	Груша	140	0,6	0,4	14,4	63,7
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	630	16,5	24,9	90,7	652,3
	Итого за день	630	16,5	24,9	90,7	652,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,5	3	2,9	40,8
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	585	25,5	13,8	83,4	560,1
	Итого за день	585	25,5	13,8	83,4	560,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	600	22,6	20,7	75,6	577,5
	Итого за день	600	22,6	20,7	75,6	577,5

		Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	602,5	20,54	18,77	82,87	581,96
	Средние показатели за период	602,5	20,5	18,8	82,9	582