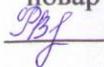


Согласовано  
повар



Файзуллина Н.В.

Утверждаю  
МАОУ «Дюсметьевская СОШ»  
Жабина Т.В.



**Меню на весенне- летний период  
на 2023-2024 учебный год  
1-4 класс**

## меню на весеннее- летнее период на 2023-2024 учебный год 1-4 класс

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>21.9</b>	<b>19.4</b>	<b>80.7</b>	<b>584</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>21.9</b>	<b>19.4</b>	<b>80.7</b>	<b>584</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15.6</b>	<b>9.7</b>	<b>91.2</b>	<b>514.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>15.6</b>	<b>9.7</b>	<b>91.2</b>	<b>514.2</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24.1</b>	<b>17.6</b>	<b>62.4</b>	<b>505.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>24.1</b>	<b>17.6</b>	<b>62.4</b>	<b>505.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>11.4</b>	<b>12.6</b>	<b>81.1</b>	<b>483.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>11.4</b>	<b>12.6</b>	<b>81.1</b>	<b>483.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>27.3</b>	<b>17.5</b>	<b>98.9</b>	<b>661.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>27.3</b>	<b>17.5</b>	<b>98.9</b>	<b>661.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
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.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>24.7</b>	<b>11.8</b>	<b>85.1</b>	<b>545</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>24.7</b>	<b>11.8</b>	<b>85.1</b>	<b>545</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	128	1.9	0.6	26.9	121
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>538</b>	<b>19.7</b>	<b>19.1</b>	<b>79.4</b>	<b>568.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>538</b>	<b>19.7</b>	<b>19.1</b>	<b>79.4</b>	<b>568.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>31.3</b>	<b>16.9</b>	<b>96.4</b>	<b>663.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>31.3</b>	<b>16.9</b>	<b>96.4</b>	<b>663.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>36</b>	<b>12.1</b>	<b>75.1</b>	<b>554.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>36</b>	<b>12.1</b>	<b>75.1</b>	<b>554.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
П/Ф	Фрикадельки	100	3	2.3	0.9	36
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>20.5</b>	<b>26.2</b>	<b>68.9</b>	<b>592.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>20.5</b>	<b>26.2</b>	<b>68.9</b>	<b>592.5</b>