

Согласовано:

Повар

DFJ Файзуллина Н. В.

Утверждаю:

директор МАОУ

«Дюсметьевская СОШ»

Т.В. Жабина
Т.В. Жабина



**Меню на осенне-зимний период на
2023-2024 учебный год
1-4 класс**

меню на осенне-зимний 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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	640	21.9	19.4	80.7	584
	Итого за день	640	21.9	19.4	80.7	584
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	580	15.6	9.7	91.2	514.2
	Итого за день	580	15.6	9.7	91.2	514.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	560	24.1	17.6	62.4	505.4
	Итого за день	560	24.1	17.6	62.4	505.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	11.4	12.6	81.1	483.2
	Итого за день	650	11.4	12.6	81.1	483.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	27.3	17.5	98.9	661.4
	Итого за день	650	27.3	17.5	98.9	661.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	630	24.7	11.8	85.1	545
	Итого за день	630	24.7	11.8	85.1	545
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	538	19.7	19.1	79.4	568.1
	Итого за день	538	19.7	19.1	79.4	568.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	545	31.3	16.9	96.4	663.4
	Итого за день	545	31.3	16.9	96.4	663.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	560	36	12.1	75.1	554.2
	Итого за день	560	36	12.1	75.1	554.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	650	20.5	26.2	68.9	592.5
	Итого за день	650	20.5	26.2	68.9	592.5