

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (1-4 КЛАСС)

составлено по физиологическим нормам 1неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергоценность ккал
		1-4 классы	белки	жиры	углеводы	
завтрак		понедельник				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150/7	8.22	6.34	35.93	233.7
54-14р	Котлета рыбная любительская(минтай)	100	12.8	4.07	6.11	112.2
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0,19	0.04	0.06	26.8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	146
	Яблоко	50	0.2	0.2	5.2	22.5
ИТОГО			25.81	11.05	77.1	541.2
завтрак		вторник				
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.82	36.44	203.5
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.24	10.02	126.4
54-2гн	Чай с сахаром	200/7,5	0,1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	146
	Яйцо	1 шт 50-60 гр	6.35	5.75	0,35	63
пром	Печенье	40	2.5	2.1	30,5	165
ИТОГО			31.25	16.31	122.11	733.9
завтрак		среда				
54-1г	Макароны отварные	150/7	5.32	4.92	32,8	196.8
54-18м	Печень по строгановски	80	13.39	12.69	5.33	189.2
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	146
54-20з	Горошек зеленый консервир.	20	0.58	0.04	1.18	7.4
пром	Печенье	20	1.3	1.05	15.5	82.5
ИТОГО			25.09	19.1	99.61	681.9
завтрак		четверг				
54-1т	Запеканка из творога	150	29.66	10.66	21.62	301.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.68	3,52	12.5	100.4
54-1з	Сыр Российский	30	3.48	4.42	0	107.4
пром	Печенье	30	1.3	1.05	15.5	82.5
ИТОГО			39.12	19.65	49.62	591.5
завтрак		пятница				
54-11г	Картофельное пюре	150	3.07	5.31	19.82	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.18	3.88	12.04	151.8
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,47	0	19.78	81
пром	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	146
54-8з	Салат из белокач.капусты с морковью	60	0.99	6.05	5.78	81.5
ИТОГО			26.11	15.64	87.22	599.7
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ			147.38	81.75	435.66	3148.2

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
(1-4 КЛАСС) составлено по физиологическим нормам 2неделя

завтрак		понедельник				
304	Рис отварной	150/5	8.73	14.61	75	447.7
229	Рыба туш в томат с овощами	100	7.88	4.14	3.74	82.78
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	146
321	Капуста тушеная	50	0.94	0.97	2.95	23.16
пром	Печенье	40	2.6	2.1	31	165
ИТОГО			24.65	22.22	157.49	924.64
завтрак		вторник				
54-21г	Гороховое пюре	150	14.45	1.32	33.78	204.8
243	Сосиска отварная	100	17.38	45.68	3.6	494.3
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.47	0	19.48	81
пром	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	146
	Яблоко	100	0.4	0	10.88	7.3
ИТОГО			37.1	47.4	97.54	933.4
завтрак		среда				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150/7	8.22	6.34	35.93	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.12	5.78	4.46	126.4
54-20з	Горошек зеленый	20	0.58	0.04	1.18	7.4
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	146
	Яблоко	100	0.4	0	10.88	90
ИТОГО			27.82	12.56	97.25	663.5
завтрак		четверг				
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250/10	10.4	12.65	47.05	343.63
54-1з	Сыр «Российский»	30	3.48	4.42	0	107.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.68	3,52	12.5	100.4
пром	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	146
ИТОГО			22.96	20.99	89.35	697.43
завтрак		пятница				
54-1г	Макароны отварные	150/7	5.32	4.92	32.8	196.8
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	3.24	10.02	126.4
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	60	4.4	0.4	29.8	146
54-1о	Омлет натуральный	75	6.34	8.99	1.63	112.75
ИТОГО			30.46	17.55	89.25	641.95
ИТОГО ЗА	НЕДЕЛЮ		142.99	120.72	530.88	3860.92
ИТОГО ЗА	ДЕСЯТЬ ДНЕЙ		290.37	202.47	966.54	7009.12
ИТОГО ЗА	ОДИН ДЕНЬ		29.04	20.25	96.65	700.91