

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы: Н.Ф. Гречкина

03.03.2025



Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет (завтраки)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	10,1	37,6	274,9
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.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	675	17,3	22,7	81	598,4
	Итого за день	675	17,3	22,7	81	598,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-22м	Рагу из курицы	175	18,3	6,2	15,3	190,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	755	31	13,8	96,1	633
	Итого за день	755	31	13,8	96,1	633
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,92	0,1	5,2	25,2
54-12м	Плов с курицей	200	18,5	8,1	33,2	314,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	610	24,32	8,9	86,4	557,1
	Итого за день	610	24,32	8,9	86,4	557,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
22-2020	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	15,7	62,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	575	17,3	24	91,8	651,3
	Итого за день	575	17,3	24	91,8	651,3

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	735	34,9	5,6	88,8	544,6
	Итого за день	735	34,9	5,6	88,8	544,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9
	Итого за Завтрак	655	17,1	21,2	78,3	571,5
	Итого за день	655	17,1	21,2	78,3	571,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	275	34,1	8,6	24,2	310,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	685	40,5	11,6	89,8	624,6
	Итого за день	685	40,5	11,6	89,8	624,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
23-2020	Тефтели из мяса кур с рисом (ёжики)	90	9,2	10,2	5,9	152,4
54-1г	Макаронные отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	20,8	17,5	79,2	555,7
	Итого за день	600	20,8	17,5	79,2	555,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7

	Итого за Завтрак	675	21,8	25,3	88,1	667,4
	Итого за день	675	21,8	25,3	88,1	667,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-6г	Рис отварной	120	2,9	3,9	29,2	162,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,4	10,4	8,8	206,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	640	27,8	15,2	74,6	544,3
	Итого за день	640	27,8	15,2	74,6	544,3