

Утверждаю:

Директор

МБОУ Кытмановская СОШ №1

Литов В.В.

«    »    2024 год



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
ДЛЯ СТОЛОВОЙ НОВО-ОЗЕРНИНСКОЙ НОШ - ФИЛИАЛА МБОУ КЫТМАНОВСКОЙ СОШ №1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДИ И НАПИТКОВ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал	V1	V2	C	CA	Fe
<b>ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК</b>											
<b>ЗАВТРАК НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>											
54-1п	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,3	5,4	8,5	115	0,5	0,1	4,05	21,61	0,85
54-1г	Макаронные изделия отварные	200	5,1	9,15	34,2	245	0,08	0,02	0	12,42	0,98
54-1хн	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,2	0,0	31,6	126,0	0,0	0,018	1,18	5,6	0,2
	Хлеб 1 сорт	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,48	0,018	1,14	9,6	0,2
	итого	<b>520</b>	<b>15,97</b>	<b>14,85</b>	<b>88,79</b>	<b>556,50</b>	<b>1,06</b>	<b>0,156</b>	<b>6,37</b>	<b>49,23</b>	<b>2,23</b>
<b>ДЕНЬ: ВТОРНИК</b>											
<b>ЗАВТРАК НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>											
41	Котлета	100	14,9	21,2	13,8	307	0,1	0,05	0,2	27,6	0,05
37	Картофель тушеный	200	2,2	3,5	13,1	96,0	0,12	0,12	13,2	58,35	0,9
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,02	0,02	4,0	14,0	0,8
	Хлеб 1 сорт	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,48	0,018	0,14	9,6	0,2
	итого	<b>530</b>	<b>20,47</b>	<b>25</b>	<b>62,59</b>	<b>561,5</b>	<b>0,72</b>	<b>0,208</b>	<b>17,54</b>	<b>109,55</b>	<b>1,95</b>
<b>ДЕНЬ: СРЕДА НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
32	Тефтели	100	12,45	9,0	12,2	182,0	0,05	0,1	3,8	11,3	1,65
54-4г	Каша гречневая	200	5,6	7,2	27,5	202,0	0,24	0,14	0,0	17,26	5,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	30,6	118,0	0,0	0,0	11,36	8,48	8,48
	Хлеб 1 сорт	30	0,3	14,49	70,5	502	0,48	0,018	1,14	9,6	0,2
	итого	<b>530</b>	<b>18,35</b>	<b>30,69</b>	<b>140,8</b>	<b>502</b>	<b>0,77</b>	<b>0,258</b>	<b>16,3</b>	<b>46,64</b>	<b>15,93</b>
<b>ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
54	Огурцы свежие, нарезка	60	0,55	0,1	1,9	12,0	0,02	0,015	10,0	4,0	0,25
16	Курица отварная	100	14,9	21,2	13,8	307,0	0,1	0,05	0,2	27,6	0,75
54-1хн	Каша перловая	150	13,95	1,65	100,35	272,50	0,18	0,09	0,50	57,0	2,7
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	1,2	0,0	31,6	126,0	0,008	0,018	1,4	9,6	0,2
	Хлеб 1 сорт	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,48	0,018	1,14	9,6	0,2
	итого	<b>540</b>	<b>32,97</b>	<b>23,25</b>	<b>162,22</b>	<b>788</b>	<b>0,788</b>	<b>0,191</b>	<b>13,24</b>	<b>107,8</b>	<b>4,1</b>
<b>ДЕНЬ: ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>											





41	Котлета	100	6,0	8,3	3,2	112,6	3,3	4,2	9,4	3,9	6,6
54-4г	Каша гречневая, вязкая	200	5,6	7,2	27,5	202	0,24	0,14	0	17,26	5,6
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	31,6	126,0	0,008	0,018	1,4	9,6	0,2
	Хлеб 1 сорт	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,48	0,018	0,14	9,6	0,2
	итого	<b>530</b>	14,17	15,8	76,79	511,1	3,576	4,376	10,94	40,36	12,6
<b>ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>											
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК</b>											
54-21к	Каша ячневая молочная	200/10	2,9	2,5	21,0	120,0	0,075	0,05	6,6	13,7	0,88
54-45гн	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,3	6,0	15,2	60,0	0,006	0,02	5,6	14,3	1,6
	хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,48	0,018	0,14	9,6	0,52
	итого	<b>430/15</b>	5,57	8,8	50,69	250,5	0,561	0,088	12,34	37,6	3
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
54-28м	Жаркое по-домашнему (мясо) с картофелем	250	17,8	9,8	21,6	250,0	0,1	0,2	10,1	81,0	2,9
54-1хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,02	0,018	2,6	11,8	1,0
	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	1,14	9,6	0,2
	итого	<b>500</b>	20,37	10,1	71,89	462,5	0,168	0,236	13,84	102,4	4,1
<b>ДЕНЬ: ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>											
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК</b>											
246	Каша рисовая на молоке	200/10	5,2	3,4	30,8	184	0,18	0,16	0,54	12,92	1,18
639	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,02	0,18	0,8	65,8	2,0
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	1,14	9,6	0,2
	итого	<b>430/10</b>	9,17	5,3	62,59	341,5	0,248	0,358	2,48	88,32	3,38
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
664	Нарезка из огурцов свежих	60	0,55	0,1	1,9	12,0	0,02	0,015	10,0	4,0	0,25
54-21гн	Пельмени отварные	250/15	6,4	3,7	14,3	116,1	2,5	2,5	0,1	0,8	4,0
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	0,12	0,52	110,36	0,88
	Хлеб 1 сорт	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	1,14	9,6	0,2
	итого	<b>540/15</b>	14,22	9,1	63,19	388,6	2,588	2,653	63,24	124,76	5,33

Примечание: При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Пищевые, биологически активные добавки и компоненты, полученные с применением генно-инженерно-модифицированных организмов, не используются.