


	Организация: МАОУ "Софиевская СОШ"					УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ "Софиевская СОШ"  Н.Г. Климова 01.09.2023
	Название меню: осенне - зимнее меню на 2023 - 2024 учебный год завтраки 1-4 класс					
	Возрастная категория: от 7 до 11 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
	Срок действия меню: 01.09.2023 - 28.02.2024					
<b>№ рецептуры</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18.4</b>	<b>16.7</b>	<b>80.6</b>	<b>548.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>18.4</b>	<b>16.7</b>	<b>80.6</b>	<b>548.3</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>43.4</b>	<b>17.3</b>	<b>65.7</b>	<b>592.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>43.4</b>	<b>17.3</b>	<b>65.7</b>	<b>592.5</b>

	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>16.4</b>	<b>11.5</b>	<b>77.1</b>	<b>476.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>16.4</b>	<b>11.5</b>	<b>77.1</b>	<b>476.6</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>30.1</b>	<b>20.3</b>	<b>67.2</b>	<b>572</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>30.1</b>	<b>20.3</b>	<b>67.2</b>	<b>572</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4.1	4.6	19.3	135.1
54-1т	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Джем из абрикосов	5	0	0	3.6	14.5

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>27.5</b>	<b>12.4</b>	<b>102.6</b>	<b>632.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>27.5</b>	<b>12.4</b>	<b>102.6</b>	<b>632.6</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17.7</b>	<b>14.2</b>	<b>72</b>	<b>487.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>17.7</b>	<b>14.2</b>	<b>72</b>	<b>487.6</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>26.2</b>	<b>20.1</b>	<b>71.4</b>	<b>572.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>26.2</b>	<b>20.1</b>	<b>71.4</b>	<b>572.4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17.5</b>	<b>18.2</b>	<b>83.8</b>	<b>567.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>17.5</b>	<b>18.2</b>	<b>83.8</b>	<b>567.5</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22м	Пагу из курицы	210	22	7.4	18.4	228.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>33.7</b>	<b>15.1</b>	<b>60.5</b>	<b>512.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>33.7</b>	<b>15.1</b>	<b>60.5</b>	<b>512.9</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>13.7</b>	<b>24.7</b>	<b>75.3</b>	<b>577.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>13.7</b>	<b>24.7</b>	<b>75.3</b>	<b>577.5</b>

