

Организация: МАОУ "Софиевская СОШ"					УТВЕРЖДАЮ
Название меню: весна-лето 2024					Директор
Возрастная категория: от 7 до 11 лет					МАОУ "Софиевская СОШ"
Характеристика питающихся: Без особенностей					Н.Г. Климова
Срок действия меню: 01.03.2024 - 31.05.2024					29.02.2024 год
Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя					
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак	560	15.9	24	68.9	555.3
Итого за день	560	15.9	24	68.9	555.3
Вторник, 1 неделя					
Завтрак					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак	530	25.5	22.9	65.7	572.1
Итого за день	530	25.5	22.9	65.7	572.1
Среда, 1 неделя					



Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Завтрак	570	19.7	24	52.1	501.9
Итого за день	570	19.7	24	52.1	501.9
Четверг, 1 неделя					
Завтрак					
Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак	510	31	21	52.2	522.2
Итого за день	510	31	21	52.2	522.2
Пятница, 1 неделя					
Завтрак					
Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Завтрак	500	35.1	13.2	75.1	559.5
Итого за день	500	35.1	13.2	75.1	559.5

Понедельник, 2 неделя					
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак	560	19.7	22.9	62.2	533.6
Итого за день	560	19.7	22.9	62.2	533.6
Вторник, 2 неделя					
Завтрак					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Завтрак	630	24.3	24.8	82.1	648.2
Итого за день	630	24.3	24.8	82.1	648.2
Среда, 2 неделя					
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак	595	11.8	17.9	80	527.8

Итого за день	595	11.8	17.9	80	527.8
Четверг, 2 неделя					
Завтрак					
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак	560	28.5	22.8	81.8	646.8
Итого за день	560	28.5	22.8	81.8	646.8
Пятница, 2 неделя					
Завтрак					
Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Завтрак	560	16.7	10.3	96	543.3
Итого за день	560	16.7	10.3	96	543.3

