

Утверждаю:
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»


Кузнецова Е.Г.
01.09.2025г.



Единое меню 1-4 классы завтрак (сезон осень-зима)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	700	18.4	11.5	98.5	570.9
	Итого за день	700	18.4	11.5	98.5	570.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	710	28.4	19.2	93.6	660.5
	Итого за день	710	28.4	19.2	93.6	660.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	250	1.9	1.4	10.8	63.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	600	37.5	13.3	94.2	646

Итого за день	600	37.5	13.3	94.2	646
Неделя 1 Четверг					
Завтрак					
Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за завтрак	580	24.6	20.3	93.3	653.7
Итого за день	580	24.6	20.3	93.3	653.7
Неделя 1 Пятница					
Завтрак					
Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Итого за завтрак	550	26.2	32.3	64.8	654.6
Итого за день	550	26.2	32.3	64.8	654.6
Неделя 2 Понедельник					
Завтрак					
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за завтрак	560	18.8	14.7	97.8	598.8
Итого за день	560	18.8	14.7	97.8	598.8
Неделя 2 Вторник					
Завтрак					
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Молоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за завтрак	635	28.7	13.4	105.7	658.8
Итого за день	635	28.7	13.4	105.7	658.8
Неделя 2 Среда					
Завтрак					
Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2

Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	680	27	19.5	86.2	629.1
	Итого за день	680	27	19.5	86.2	629.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
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
	Итого за Завтрак	520	26.3	13.2	75.8	526.4
	Итого за день	520	26.3	13.2	75.8	526.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
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
	Итого за Завтрак	610	21.1	14.1	100.2	612.1
	Итого за день	610	21.1	14.1	100.2	612.1

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	614.5	25.7	17.2	91	621.1
Среднее значение за период	614.5	25.7	17.2	91	621.1