

Утверждаю:

Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Кузнецова Е.Г. Кузнецова Е.Г.

01.09. 2025г.



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

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ограничение возможностей здоровья

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		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
	2 Завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	900	18.8	11.5	119.1	654.9
	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
	2 Завтрак					
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за день	910	31.4	14.7	139.7	815.9
	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
	2 Завтрак					
Пром.	Йогурт питьевой	200	6,4	5	9,4	110
	Итого за день	800	43.9	18.3	103.6	756
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	24.6	20.3	93.3	653.7
	2 Завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	780	25	20.3	113.9	737.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	550	26.2	32.3	64.8	654.6
	2 Завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за день	750	27	33.1	84.4	743.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	560	18.8	14.7	97.8	598.8
	2 Завтрак					
Пром.	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	740	24	19.2	105.4	690.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4

20	Витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	78.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	44.4	
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	658.8	
	2 Завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0.4	0	20.6	84	
	Итого за день	835	29.1	13.4	126.3	742.8	
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4	
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7	
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	
Пром.	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	
	2 Завтрак						
Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2	
	Итого за день	880	30	19.5	131	820.3	
	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	
	2 Завтрак						
Пром.	Молурт питьевой	200	6.4	5	9.4	110	
	Итого за день	720	29.7	18.2	85.3	636.4	
	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	
	2 Завтрак						
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	
	Итого за день	810	21.9	14.9	119.8	700.9	