

Приложение 3
 Утверждено:
 Директор МБОУ «Белоторская ООШ»
 Кузнецова Е.Г.
 2024г.

Единное 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 I Понедельник					
Завтрак						
54-1з	15	3,5	4,4	0	53,7	
54-20к	200	7,1	5,8	26,7	187,3	
20	200	0	0	17,7	70,6	
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный подорованный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	700	18,4	11,5	98,5	570,9
Пром.	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	900	18,8	11,5	119,1	654,9
	Неделя I Вторник					
Завтрак						
54-13з	80	1,1	3,6	6,1	60,9	
54-11т	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
54-5м	90	17,2	3,9	12	151,8	
54-3соус	30	1	0,7	2,7	21,2	
54-3тн	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
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	710	28,4	14,7	94,9	624,7
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за день	910	31,4	14,7	139,7	815,9
	Неделя I Среда					
Завтрак						
54-1т	150	29,7	10,7	21,6	301,3	
54-4тн	250	1,9	1,4	10,8	63,7	
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
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 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	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 пшеничная	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	17.7	70.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	635	28.7	13.4	105.7	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.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	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.	Йогурт питьевой	200	6,4	5	9,4	110
	Итого за день	720	29.7	18.2	85.3	636.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
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
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	540	38	13	97.6	659
	2 Завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за день	740	38.8	13.8	117.2	747.8