

Утверждаю:  
 Директор «МБОУ Белогорская ООШ»  
*Кузнецова Е.Г.*  
 19.02.2025г  
*Кузнецова Е.Г.*

## Меню для питания 1-4 классов сезон весна- лето 2025 год

Характеристика питающихся: Ограничение возможностей здоровья

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>15.3</b>	<b>11.6</b>	<b>91.4</b>	<b>531.1</b>
<b>2 Завтрак</b>						
Пром.	Сок фруктовый	200	0.4	0	20.6	84
<b>Итого за день</b>		<b>805</b>	<b>15,9</b>	<b>11.6</b>	<b>112</b>	<b>615,1</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
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 ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>25.9</b>	<b>14</b>	<b>67.9</b>	<b>500.8</b>
<b>2 Завтрак</b>						
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
<b>Итого за день</b>		<b>795</b>	<b>28.9</b>	<b>14</b>	<b>112,7</b>	<b>692</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1г	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.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>39.9</b>	<b>16.5</b>	<b>69.2</b>	<b>585</b>

	<b>2 Завтрак</b>					
Пром.	Йогурт питьевой	200	6,4	5	9,4	110
	Итого за день	705	46,3	21,5	78,6	695
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19.1</b>	<b>17.6</b>	<b>63.7</b>	<b>488.8</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	700	19,5	17,6	84,3	572,8
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-1г	Макаронь 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
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>25.1</b>	<b>17.9</b>	<b>96.2</b>	<b>646.6</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за день	785	25,9	18,7	115,8	735,4
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>27.4</b>	<b>12.8</b>	<b>91.7</b>	<b>592.1</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
Пром.	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	700	32,6	17,3	99,3	683,7
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным	80	0.9	7.2	5.3	89.5

	маслом								
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8				196.8
54-3м	Голубцы лепные	90	7.6	6.9	5.8				115.5
54-5соус	Соус молочный	30	1.1	2.2	2.9				35.7
54-5соус	натуральный	200	0.1	0	5.2				21.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2				35.2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4				29.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9				37.8
Пром.	Итого за завтрак	580	17.1	21.5	65.3				523.4
Пром.	2 Завтрак	200	0.4	0	20.6				84
Пром.	Сок фруктовый	580	17.5	21.5	65.3				523.4
	Итого за день								
	Неделя 2 (среда)								
Завтрак									
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1				66.1
54-6к	Каша вязкая молочная	200	8.3	10.1	37.6				274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5				100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3				58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9				29.3
Пром.	Итого за завтрак	100	0.9	0.2	8.1				37.8
Пром.	Апельсин	200	3	0	44.8				191.2
Пром.	Банан	750	19.9	21.5	121.3				758.3
	Итого за день								
	Неделя 2 (четверг)								
Завтрак									
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0				53.7
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5				180.7
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
Пром.	Итого за завтрак	535	30	18.3	75.8				587.1
Пром.	2 Завтрак	200	6.4	5	9.4				110
Пром.	Корупт пшеничной	735	36.4	23.3	85.2				697.1
	Итого за день								
	Неделя 2 (пятница)								
Завтрак									
54-4г	Каша речневая	150	8.2	6.3	35.9				233.7
54-24м	Шницель из курицы	90	17.2	3.9	12				151.8
54-5соус	Соус молочный	30	1.1	2.2	2.9				35.7
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.	Итого за день	100	1.5	0.5	21				94.5

Итого за день	815	33,8	15,2	122,1	760,9	
Итого	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
2 Завтрак						
Итого за Завтрак	615	33	14,4	102,5	672,1	