

Утверждено



Директор МБОУ «Степная СОШ»

М.В. Сайфутдинова

Меню завтрак 1-4 классы сезон осень-зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за Завтрак		500	18.5	15.9	80.5	540.8
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.86	4.35	
Итого за день		500	18.5	15.9	80.5	540.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Итого за Завтрак		560	36.5	8.8	79	540.4
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.24	2.16	
Итого за день		560	36.5	8.8	79	540.4
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	570	25.3	21.3	74.9	593.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.96	
	Итого за день	570	25.3	21.3	74.9	593.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7р	Рыба, припущенная в молоке(минтай)	90	11.8	6.8	2.6	118.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Завтрак	530	21.2	18.1	74.7	546.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.52	
	Итого за день	530	21.2	18.1	74.7	546.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	560	23.8	28.1	69.4	625.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	2.92	
	Итого за день	560	23.8	28.1	69.4	625.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2

	йодированный					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	580	19.3	19.1	61.6	494.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.19	
	Итого за день	580	19.3	19.1	61.6	494.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	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	510	26.6	12.4	87	567.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	3.27	
	Итого за день	510	26.6	12.4	87	567.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1.8	7.1	7.3	100.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	500	31.5	15.5	73.6	560
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	2.34	
	Итого за день	500	31.5	15.5	73.6	560
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	500	29.2	15.5	65.2	516.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	2.23	
	Итого за день	500	29.2	15.5	65.2	516.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	560	33.3	10.1	64.8	483.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.3	1.95	
	Итого за день	560	33.3	10.1	64.8	483.1

