



Утверждаю:

Директор школы

Кудашев В.Н.

Приказ от «23» 08 20 24 г № 95-09

Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет(завтраки) в МБОУ"Куруильская СОШ"

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						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак		540	28.1	14.8	78.7	560.7
Итого за день		540	28.1	14.8	78.7	560.7
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Итого за Завтрак		590	23.2	26.7	79.1	649.6
Итого за день		590	23.2	26.7	79.1	649.6
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Итого за Завтрак		500	37.9	18	78.3	627.1
Итого за день		500	37.9	18	78.3	627.1
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Завтрак	570	19	33.2	64.6	634
	Итого за день	570	19	33.2	64.6	634
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	640	36	9.4	88.6	582.4
	Итого за день	640	36	9.4	88.6	582.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-2хн	Компот из кураги	250	1.2	0.1	19.5	83.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	650	36.6	8.5	70.5	505.2
	Итого за день	650	36.6	8.5	70.5	505.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	620	16.7	21.2	82	585.8
	Итого за день	620	16.7	21.2	82	585.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	535	24.9	10.9	89.8	557.3
	Итого за день	535	24.9	10.9	89.8	557.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7

54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	630	20.1	23.6	61	537.2
	Итого за день	630	20.1	23.6	61	537.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.7	38.8	312.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	250	0.3	0.1	9.4	39.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	640	23.4	9.8	79.4	499.6
	Итого за день	640	23.4	9.8	79.4	499.6

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3