

Утверждаю:
"Кулебакинская НОШ"

примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (завтрак)
ноябрь-февраль

Н.С. Макарова _____
"01" ноября 2024 г

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)						2 неделя (Завтрак 1-4 класс)					
понеделник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	понеделник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал
Каша рисовая молочная и маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200	7,17	7,38	35,05	234,72
Блинчики с карамельным соусом	106\15	5,48	12,56	43,61	318,9	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6
Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	Батон пшеничный	40	3	1,16	19,92	104,8
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73
						Фруктовый десерт	100	0	0	15	60
Итого		13,29	20,29	92,43	615,28	Итого		13,65	12,97	77,24	482,85
вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал
Запеканка из птицы с цветной капустой	90	13,63	13,22	7,67	205,95	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0	16,95	69
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	Курица запеченная с соусом	90	24,03	19,83	1,61	279,17
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	2,48	3,96	0,68	48,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3	4,24	18,77	129,54
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96
Напиток плодово-ягодный	200	0	0	14,16	55,48	Кисель плодовоягодный	200	0	0	20,2	81,4
Итого		24,02	21,44	65,01	563,79	Итого		31,73	24,35	73,69	655,11
среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал
Икра овощная	60	1,2	5,4	5,16	73,2	Сыр в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11
Жаркое с мясом	240	15,67	24,4	24,59	382,65	Рыба тушеная с овощами	90	12,63	1,66	4,39	81,67
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	Картофель запеченный с зеленью	150	3,23	5,11	25,3	159,79
Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120
						Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48
Итого		20,04	30,08	60,76	611,33	Итого		22,27	11,09	67,32	469,05
четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал
Пудинг из творога с яблоками со сгущенны	150	23,43	11,52	34,29	337,45	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0	16,95	69
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0	16,95	69	Омлет натуральный	150	15,59	16,45	2,79	220,36
Батон пшеничный	35	2,63	1,01	17,43	91,7	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6
						Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,6	148,4
Итого		26,7	12,53	76,07	528,41	Итого		25,2	33,34	53,47	615,51

ПЯТНИЦА						ПЯТНИЦА					
выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0	16,95	69	Маринад из моркови	60	1,12	4,27	6,02	68,62
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84	12,69	4,46	191,87	Гуляш	90	16,56	15,75	2,84	219,6
Макароны отарные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120
Чай с шиповником	200	0,06	0	19,25	76,95	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого		24,75	17,02	97,02	657,47	Итого		25,58	25,49	85,09	691,71
суббота						суббота					
выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,79	0	22,54	91,77	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69
Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95	10,05	32,59	314,86
Батон пшеничны	30	2,25	0,87	14,94	78,6	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6
Горячий шоколад	200	3,28	2,56	11,81	83,43	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48
Итого		25,18	23,65	52,08	524,12	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26
Итого						Итого		27,24	11,06	80,68	540,72
3 неделя (Завтрак 1-4 класс)						4 неделя(Завтрак 1-4 класс)					
понедельник						понедельник					
выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша манная молочная с ягодным соусом и	200/20/5	5,55	7,36	29,68	208,58	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2	8,73	29,68	230,33
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0	16,95	69	Оладьи с джемом	75/15	4,01	14,35	26,72	252,91
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4
Батон пшеничный	45	3,38	1,3	22,41	117,9	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	Молочный десерт	200	8,25	6,25	22	175
Итого		13,01	13,09	76,31	478,81	Итого		22,16	29,91	99,36	755,44
вторник						вторник					
выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Икра овощная	60	1,02	7,98	3,05	88,8	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,79	0	22,54	91,77
Мясо тушеное	90	16,41	15,33	1,91	211,4	Бефстроганов	90	17,02	17,14	3,46	236,91
Картофель запеченый	150	3,31	5,56	25,99	167,07	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96
Напиток плодоягодный	200	0	0	14,4	58,4	Кисель витаминизированный	200	0	0	19,94	80,3
Итого		23,78	29,19	65,03	619,67	Итого		23,95	22,33	96,03	696,47

среда		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	среда		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,79	0	22,54	91,77		Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95	10,05	32,59	314,86	
Запеканка творожная Зебра со сгущенным	150	20,68	9,08	30,54	287,69		Фрукты (яблоко)	200	0,6	0	16,95	69	
Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4		Сыр в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11	
Горячий шоколад	200	3,28	2,56	11,81	83,43		Батон пшеничный	35	2,63	1,01	17,43	91,7	
							Чай с сахаром и лимоном	200	0,304	0	7,4	30,26	
Итого			26,25	12,22	74,85	515,29	Итого			28,964	15,02	75,05	553,93
четверг		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	четверг		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6		Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21		Запеканка из рыбы	90	11,49	6,78	5,93	130,92	
Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48		Картофель запеченый	150	3,31	5,56	25,99	167,07	
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120		Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	
Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48		Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64	
Итого			28,11	24,9	83,45	685,77	Итого			22,67	17,17	69,18	536,81
пятница		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	пятница		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал
Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32		Фрукты (яблоко)	200	0,79	0	22,54	91,77	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,79	0	22,54	91,77		Омлет натуральный	150	15,59	16,45	2,79	222,36	
Горячий бутерброд с помидор.и сыром	60	5,54	4,69	14,55	123,12		Батон пшеничный	35	2,63	1,01	17,43	91,7	
Чай с шиповником	200	0,06	0	19,25	76,95		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Итого			25,25	24,91	59,13	562,16	Итого			20,01	17,66	62,96	497,83
суббота		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	суббота		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,79	0	22,54	91,77		Икра свекольный	60	1,29	27	6,97	72,75	
Жаркое с мясом	240	15,67	24,4	24,59	382,65		Гуляш	90	15,18	25,28	2,84	302,22	
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56		Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3	4,24	18,77	129,54	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	
							Чай с шиповником	200	0,06	0	19,25	76,95	
Итого			19,3	24,68	70,69	560,68	Итого			23,63	56,8	63,99	637,46

0,00

