

Утверждаю:

И.о.директора МКОУ "Кулебакинская НОШ"

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

на 01.09.2024

Макарова Н.С. \_\_\_\_\_

" 01" Сентября 2024г

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)							2 неделя (Завтрак 1-4 класс)						
понедельник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	понедельник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Каша рисовая молочная и маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25	17,24	Каша кукурузная молочная с маслом	200	7,17	7,38	35,05	234,72	15,94
Блинчики с шоколадным соусом	80\10	4,92	8,8	31,75	233,11	15,9	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	8,54
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62
Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	3,3	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,93
Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131	121	Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4	31,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,14							
<b>Итого</b>		<b>16,49</b>	<b>16,9</b>	<b>129,12</b>	<b>748,62</b>	<b>161,03</b>	<b>Итого</b>		<b>19,99</b>	<b>15,48</b>	<b>86,15</b>	<b>577,42</b>	<b>60,93</b>
вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	41,05	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	5,74	Куриные наггетсы с томатным соусом	105	12,39	10,59	16,84	167,46	43,92
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	1,7	4,42	0,85	49,98	9,9	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	21,03	6,8
Хлеб пшеничный	45	2,92	0,4	18,49	96,26	3,25	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89
Напиток плодово-ягодный	200	0	0	19,2	76,8	7,3	Кисель плодовоягодный	200	0	0	20,2	81,4	3,3
<b>Итого</b>		<b>31,38</b>	<b>24,02</b>	<b>59,48</b>	<b>587,06</b>	<b>67,24</b>	<b>Итого</b>		<b>23,19</b>	<b>15,97</b>	<b>109,7</b>	<b>457,89</b>	<b>85,91</b>
среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	11,88	Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,4	11,88
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	59	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	17,23
Картофель запеченный с сыром	150	3,15	4,5	17,55	122,85	17,41	Картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	18,86
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89	Хлеб пшеничный	55	3,8	0,5	14,66	118,51	3,98
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,96	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,96
<b>Итого</b>		<b>24,83</b>	<b>21,34</b>	<b>65,16</b>	<b>570,05</b>	<b>94,14</b>	<b>Итого</b>		<b>20,49</b>	<b>11,54</b>	<b>70,52</b>	<b>506,52</b>	<b>54,91</b>
четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Пудинг из творога с изюмом с яблочным тс	150	21,85	9,82	39,14	336,5	47,85	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	42,95
Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	3,3	Бутерброд с сыром	35	4,98	5,01	9,96	107	11,85
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,14	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,6	148,4	13,44
<b>Итого</b>		<b>26,41</b>	<b>10,77</b>	<b>96,27</b>	<b>597,76</b>	<b>83,74</b>	<b>Итого</b>		<b>29,42</b>	<b>26,64</b>	<b>62,66</b>	<b>615,6</b>	<b>98,69</b>

ПЯТНИЦА							ПЯТНИЦА						
выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с		
Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	11,88	Гулаш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	59,43
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	35,14	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	11,82
Макароны отарные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,72	Сыр в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	9,9
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89	Хлеб пшеничный	45	2,92	0,4	18,49	96,26	3,25
Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6	6,46	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	11
<b>Итого</b>		<b>25,16</b>	<b>18,37</b>	<b>82,38</b>	<b>615,33</b>	<b>63,09</b>	<b>Итого</b>		<b>26,85</b>	<b>27,02</b>	<b>78,48</b>	<b>668,05</b>	<b>95,40</b>
суббота							суббота						
выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29
Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	51,48	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	24,38	10,3	35,75	335,9	49,13
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	3,3
Батон пшеничны	30	2,16	0,81	14,73	75,66	3,3	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45
Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	10,24	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,14
<b>Итого</b>		<b>26,31</b>	<b>23,65</b>	<b>63,43</b>	<b>577,91</b>	<b>95,47</b>	<b>Итого</b>		<b>28,94</b>	<b>11,25</b>	<b>92,88</b>	<b>597,16</b>	<b>85,02</b>
3 неделя (Завтрак 1-4 класс)							4 неделя(Завтрак 1-4 класс)						
понедельник							понедельник						
выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с		
Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21	6,47	34,77	225,07	26,7	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79	11,89	26,65	244,56	16,51
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29	Оладьи с джемом	50/10	2,67	9,57	17,81	168,61	19,04
Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	8,54	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,89
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,93
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0,93	Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131	121
Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4	31,9							
<b>Итого</b>		<b>20,83</b>	<b>14,57</b>	<b>108,47</b>	<b>659,77</b>	<b>100,7</b>	<b>Итого</b>		<b>14,96</b>	<b>21,74</b>	<b>102,87</b>	<b>684,97</b>	<b>160,4</b>
вторник							вторник						
выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с		
Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	11,88	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	59	Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	62,98
Картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	18,86	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	11,82
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62
Напиток плодоягодный	200	0	0	14,4	58,4	7,3	Кисель витаминизированный	200	0	0	20,2	81,4	3,3
<b>Итого</b>		<b>25,34</b>	<b>24,72</b>	<b>63,3</b>	<b>592,7</b>	<b>100,7</b>	<b>Итого</b>		<b>26,15</b>	<b>23,85</b>	<b>100,74</b>	<b>735,85</b>	<b>110,7</b>

среда		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	среда		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29	Запеканка из творога с тыквой со сгущенн	150	14,98	9,99	31,58	277,67	39,26		
Запеканка из творога со сгущенным молок	150	25,71	11,96	32,3	342,12	42,68	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29		
Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	2,2	Сыр в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	9,9		
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45		
Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	10,24	Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	2,2		
							Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,14		
<b>Итого</b>		32,55	15,43	88,13	633,36	<b>85,57</b>	<b>Итого</b>	20,52	14,68	84,66	563,69	<b>83,95</b>			
четверг		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	четверг		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	8,54	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29		
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	35,52	Запеканка из рыбы	90	11,61	6,78	6,37	133,21	26,85		
Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	6,72	Картофель запеченый	150	3,15	4,5	17,55	122,85	12,4		
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,62		
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,96	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	2,96		
<b>Итого</b>		28,01	24,13	94,51	724,36	<b>57,36</b>	<b>Итого</b>	19,52	11,64	95,62	578,06	<b>74,83</b>			
пятница		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	пятница		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	42,95	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	11,88		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29	Пельмени отварные с маслом	210	16,96	24,61	31,12	416,03	35		
Горячий бутерброд с помидор.и сыром	50	4,84	4,43	9,87	99,54	14,17	Хлеб пшеничный	45	2,92	0,4	18,49	96,26	3,25		
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	11		
Чай с шиповником	200	0,2	0	19,8	80	6,46									
<b>Итого</b>		22,84	20,92	63,77	539,74	<b>94,03</b>	<b>Итого</b>	21,34	25,33	75,09	621,09	<b>61,13</b>			
суббота		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	суббота		выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0	22,6	92	29		
Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64	68,07	Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	51,48		
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	2,89	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	3,3		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,14	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,45		
							Какао с молоком	200	6,6	5,1	18,6	148,4	13,44		
<b>Итого</b>		24,68	9,16	74,24	622,24	<b>102,1</b>	<b>Итого</b>	29,71	25,55	67,43	625,51	<b>98,67</b>			

1105

90,65

1071

























































