

Утверждаю:

И.о. директора МКОУ «Кулебакинская НОШ»

Н.С. Макарова \_\_\_\_\_

01.03.2025

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

март-май

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)							2 неделя (Завтрак 1-4 класс)						
понедельник	выход гр.	оелки	жиры	углеводы	ккал	с\с	понедельник	выход гр.	оелки	жиры	углеводы	ккал	с\с
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32	7,29	34,18	230,69	18,15	Каша рисовая молочная с ананасами	200	6,23	7,14	31,66	215,55	26,77
Блинчики с маслом	80\10	4,39	9,71	26,83	219,19	27,58	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	10,28
Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	3,69	Батон пшеничны	30	2,25	0,87	14,94	78,6	3,69
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	2,06	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1	9,93
Фруктовый десерт	200	5	0,4	2	25	35,65	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0,86
<b>Итого</b>		19	18,27	85,35	583,74	<b>87,13</b>	Молочный десерт	200	8,25	6,25	22	175	37
							<b>Итого</b>	20,29	25,94	76	618,58	<b>88,53</b>	
вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17	20,31	2,09	274	55,21	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	24
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3	4,24	18,77	129,54	6,69	Филе птицы туш. в сливочно сырном соус	90	19,78	24,51	2,52	312,28	57,51
Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	14,9	Каша гречневая вязкая	150	4,3	4,24	18,77	129,54	6,69
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	3,44	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	3,06
Напиток плодово-ягодный	200	0	0,14	14,16	55,48	5,2	Кисель плодовоягодный	200	0	0	20,17	81,3	3,75
<b>Итого</b>		28,01	35,93	57,35	663,92	<b>85,44</b>	<b>Итого</b>	27,72	29,67	75,84	687,62	<b>95,01</b>	
среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	13,2	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	13,2
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	59,27	Рыба(филе минтая) тушеная с овощами	90	12,86	1,65	4,94	84,8	36,67
Картофельное пюре	150	3,28	7,81	21,57	170,22	22,01	Картофель запеченый	150	3,3	3,9	25,6	151,35	13,84
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	3,44	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	5,75
Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	2,93	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	6,58
<b>Итого</b>		25,17	25,23	60,55	564,9	<b>100,9</b>	<b>Итого</b>	23,17	6,79	84,16	485,02	<b>76,04</b>	
четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	25,34	11,2	29,53	322,83	48,76	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	24
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	24	Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32	52,62
Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	3,69	Батон пшеничны	30	2,25	0,87	14,94	78,6	3,69
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0,86	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	14,4
<b>Итого</b>		28,19	12,67	66,44	500,66	<b>77,31</b>	<b>Итого</b>	28,35	26,84	49,24	560,61	<b>94,71</b>	

пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	К кал	с\с	пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	11,38	Маринад из моркови	60	1,12	4,27	6,02	68,62	6,53
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84	12,69	4,46	191,87	34,37	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	59,86
Макароны отарные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	7,9	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	12,97
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	3,44	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	3,06
Чай с шиповником	200	0,06	0	19,25	76,95	5,68	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	11
<b>Итого</b>		29,34	22,84	84,68	663,1	<b>62,77</b>	<b>Итого</b>		26,63	26,75	83,52	687,07	<b>93,42</b>
суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	К кал	с\с	суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	24
Омлет натуральный	150	15,59	16,45	2,79	222,36	42,34	Пудинг из творога с изюмом со сгущ.мол'	150	23,46	11,79	42,51	372,4	50,31
Батон пшеничны	40	3	1,16	19,92	104,8	4,91	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	3,69
Горячий шоколад	200	3,28	2,56	11,81	83,43	11,75	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	2,06
<b>Итого</b>		22,47	20,77	49,22	481,09	<b>83</b>	<b>Итого</b>		26,35	13,26	79,55	551,76	<b>80,06</b>
3 неделя (Завтрак 1-4 класс)							4 неделя(Завтрак 1-4 класс)						
понедельник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	понедельник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	24	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2	8,73	29,68	230,33	18,54
Макароны отварные с сыром и маслом	150	7,85	5,23	41,29	243,85	11,32	Блинчик со сгущенным молоком	40\10	2,9	3,99	18,99	127,19	13,86
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	4,6	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	3,69
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0,86	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0,86
Фруктовый десерт	100	0	0	15	60	35,65	Молочный десерт	200	8,25	6,25	22	175	37
<b>Итого</b>		13,01	6,31	107,78	544,08	<b>76,43</b>	<b>Итого</b>		21,6	19,84	92,88	639,85	<b>73,95</b>
вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15,84	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	10,28
Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	59,86	Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256	63,95
Картофель запеченый	150	3,31	5,56	25,99	167,07	13,84	Картофель запеченый	150	3,31	5,56	25,99	167,07	13,84
Хлеб пшеничный	50	3,83	0,4	24,6	117,5	3,83	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	3,44
Напиток плодоягодный	200	0	0	14,4	58,4	5,2	Кисель витаминизированный	200	0	0	19,94	80,3	3,75
<b>Итого</b>		25,93	23,13	70,96	598,33	<b>98,57</b>	<b>Итого</b>		28,7	28,89	71,66	663,72	<b>95,26</b>

среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	24	Пудинг из творога с персиками с карамел	150	21,5	13,61	31,05	333,11	62,55
Горячий бутерброд (помидор,сыр)	50	4,84	4,53	9,87	99,54	17,19	Фрукты (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	24
Запеканка из творога со сгущ.молоколл	150	25,71	11,96	32,3	342,12	50,24	Сыр сливочный в индивидуальной упзко	17	2,48	3,96	0,68	48,11	10,44
Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	2,46	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	2,46
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	2,06	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	2,06
<b>Итого</b>		<b>32,69</b>	<b>17,67</b>	<b>74,23</b>	<b>594,82</b>	<b>95,9</b>	<b>Итого</b>		<b>26,12</b>	<b>18,75</b>	<b>63,79</b>	<b>534,38</b>	<b>101,5</b>
четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	10,28	Фрукты (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	24
Куриные наггетсы томатным соусом	105	12,38	10,59	16,84	167,46	42,32	Рыба(филе минтая) запеченая с сыром	90	18,5	3,73	2,51	116,1	52,82
Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	7,9	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	12,97
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	3,44	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	3,06
Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	2,93	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	6,58
<b>Итого</b>		<b>26,41</b>	<b>19,31</b>	<b>95,12</b>	<b>614,77</b>	<b>66,87</b>	<b>Итого</b>		<b>26,31</b>	<b>9,6</b>	<b>85,98</b>	<b>536,31</b>	<b>99,43</b>
пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	24	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	13,2
Жаркое с мясом	240	20,15	19,08	24,59	350,62	69,62	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	59,86
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	3,06	Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	7,9
Чай с шиповником	200	0,06	0	19,25	76,95	5,68	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	3,06
							Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	11
<b>Итого</b>		<b>23,85</b>	<b>20</b>	<b>78,22</b>	<b>592,07</b>	<b>102,4</b>	<b>Итого</b>		<b>29,41</b>	<b>22,1</b>	<b>86,42</b>	<b>662,84</b>	<b>95,02</b>
суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	24	Фрукты (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,5	24
Омлет натуральный	150	15,59	16,45	2,79	222,36	42,34	Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32	52,62
Батон пшеничный	60	4,5	1,74	29,88	157,2	7,38	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	3,69
Горячий шоколад	200	3,28	2,56	11,81	83,43	11,75	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	14,4
<b>Итого</b>		<b>23,97</b>	<b>21,35</b>	<b>59,18</b>	<b>533,49</b>	<b>85,47</b>	<b>Итого</b>		<b>28,35</b>	<b>26,84</b>	<b>49,24</b>	<b>560,61</b>	<b>94,71</b>