



Утверждаю:

Директор МБОУ «Кутузовская СОШ»

Т.Ф.Фелькер

Приказ № 424 от 03.11 2023г.

Десятидневное меню

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Организация: МБОУ "Кутузовская СОШ"

Название меню: 1-4 классы

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 07.11.2023 - 31.05.2024

№ рецепт	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетичес ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		685	20,5	22,2	87,5	631,3
Итого за день		685	20,5	22,2	87,5	631,3
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Апельсин	170	1,5	0,3	13,8	64,3
Итого за Завтрак		700	20,5	16,7	67,2	500,6
Итого за день		700	20,5	16,7	67,2	500,6
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3,2	2,4	5,2	55,2
Итого за Завтрак		785	19,9	16,7	88,6	584,2
Итого за день		785	19,9	16,7	88,6	584,2
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	15	0,1	0	0,4	2,1
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
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
	Итого за Завтрак	635	26,1	21,3	93,1	668,6
	Итого за день	635	26,1	21,3	93,1	668,6

Пятница, 1 неделя

	Завтрак					
П/Ф	Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6
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.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71
	Итого за Завтрак	610	25,8	12,1	79,4	530
	Итого за день	610	25,8	12,1	79,4	530

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	15	0,2	0	0,6	3,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	625	26,1	22,2	82,8	635,4
	Итого за день	625	26,1	22,2	82,8	635,4

Вторник, 2 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	690	26,1	17,8	72,4	554,3
	Итого за день	690	26,1	17,8	72,4	554,3

Среда, 2 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3,2	2,4	5,2	55,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	725	18,5	14,9	84,7	546,5

	Итого за день	725	18,5	14,9	84,7	546,5
--	----------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Четверг, 2 неделя

Завтрак

	54-2з Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
	54-11г Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
	54-25м Курица тушеная с морковью	110	15,5	6,4	4,9	139
	54-3соус Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
	54-1хн Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Пром. Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Пром. Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	720	25,1	15,1	79,3	553,4
	Итого за день	720	25,1	15,1	79,3	553,4

Пятница, 2 неделя

Завтрак

	П/Ф Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9
	54-23хн Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
	Пром. Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Пром. Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71
	Итого за Завтрак	590	21,7	25,4	67,3	584,8
	Итого за день	590	21,7	25,4	67,3	584,8

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	676,5	23,03	18,44	80,23	578,91
Средние показатели за период	676,5	23	18,4	80,2	578,9