

Организация: МБОУ "Бурдыгинская СОШ"  
 Название меню: 12 дневное  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет(1-4 класс)  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 30.05.2024

Утверждаю:  
 Директор школы:



И.В. Чуносков

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27,1</b>	<b>21,9</b>	<b>75,3</b>	<b>607,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>27,1</b>	<b>21,9</b>	<b>75,3</b>	<b>607,6</b>	
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	
Пром.	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	37,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,8</b>	<b>18,2</b>	<b>69,4</b>	<b>500,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>14,8</b>	<b>18,2</b>	<b>69,4</b>	<b>500,8</b>	
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	
Пром.	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	37,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,1</b>	<b>21,1</b>	<b>86,5</b>	<b>632,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>24,1</b>	<b>21,1</b>	<b>86,5</b>	<b>632,5</b>	
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						

	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
54-25хн	Кисель из клюквы	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Яблоко	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>17,7</b>	<b>13</b>	<b>97</b>	<b>576,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>17,7</b>	<b>13</b>	<b>97</b>	<b>576,2</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-34м	Гуляш из отварной птицы	80	10,8	1,5	1,2	62
54-34м	Гуляш из отварной птицы	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>21,5</b>	<b>8,9</b>	<b>81</b>	<b>490,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>21,5</b>	<b>8,9</b>	<b>81</b>	<b>490,5</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20,8	11,1	9,4	220,9
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200	0,5	0	19,8	81
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	40	0,2	0,2	3,9	17,8
Пром.	Банан	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27,6</b>	<b>16,9</b>	<b>72,6</b>	<b>552,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>27,6</b>	<b>16,9</b>	<b>72,6</b>	<b>552,9</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-4м	Котлета из говядины	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-3соус	Соус красный основной	200	0,1	0	5,2	21,4
54-45гн	Чай с сахаром	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>27,5</b>	<b>21</b>	<b>85,7</b>	<b>643,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>27,5</b>	<b>21</b>	<b>85,7</b>	<b>643,4</b>

	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	160	6,7	8,1	30,1	219,9	
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	37,8	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,5</b>	<b>26,7</b>	<b>67,7</b>	<b>604,9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>23,5</b>	<b>26,7</b>	<b>67,7</b>	<b>604,9</b>	
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	160	4,7	5,6	32,5	199,6	
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Банан	100	0,9	0,2	8,1	37,8	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>35,9</b>	<b>9,9</b>	<b>76,3</b>	<b>539,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>35,9</b>	<b>9,9</b>	<b>76,3</b>	<b>539,1</b>	
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	
Пром.	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	37,8	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,8</b>	<b>24,4</b>	<b>68,3</b>	<b>586,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>23,8</b>	<b>24,4</b>	<b>68,3</b>	<b>586,8</b>	
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>32,2</b>	<b>8,9</b>	<b>93,7</b>	<b>583,9</b>	

	Итого за день	540	32,2	8,9	93,7	583,9	
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого за Завтрак	570	27,9	14,6	77,7	553,8	
	Итого за день	570	27,9	14,6	77,7	553,8	

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге В1	В2	А
	г	г	г	г	ккал мг	мг	мкг рет.эк
Средние показатели за Завтрак	587,92	25,3	17,13	79,27	572,7	0,28	0,27 0
Средние показатели за период	587,9	25,3	17,1	79,3	572,7	0,3	0,3 0

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
659,25	0	337,53	144,45	447,48	6,12	90,26	25,55	268,73
659,3	0	337,5	144,5	447,5	6,1	90,3	25,6	268,7