

Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Ивановская основная общеобразовательная школа"

Название меню: меню для 1-4 классов МБОУ "Ивановская ООШ" имени Сивакова И.П.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 09.01.2024 - 31.12.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	650	25,6	20,5	73,2	580
	Итого за день	650	25,6	20,5	73,2	580
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	580	17,9	22,3	72,5	562,1
	Итого за день	580	17,9	22,3	72,5	562,1
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Завтрак	610	30,3	9,5	65,9	471,4
	Итого за день	610	30,3	9,5	65,9	471,4
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-8г	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4

Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	620	20,8	10,1	75,7	477,6
	Итого за день	620	20,8	10,1	75,7	477,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	580	34,4	16,2	97,2	672,8
	Итого за день	580	34,4	16,2	97,2	672,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	610	32,5	8,9	75,6	513,4
	Итого за день	610	32,5	8,9	75,6	513,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	580	21,7	27,6	82,7	666,9
	Итого за день	580	21,7	27,6	82,7	666,9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	630	40,8	12,4	67,8	546,6
	Итого за день	630	40,8	12,4	67,8	546,6

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
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
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	550	29	21,9	87,5	663,8
	Итого за день	550	29	21,9	87,5	663,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	670	22,6	21,8	88,7	641,5
	Итого за день	670	22,6	21,8	88,7	641,5

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк	
Средние показатели за Завтрак	608	27,56	17,12	78,68		579,61	0,3	0,29	0
Средние показатели за период	608	27,6	17,1	78,7		579,6	0,3	0,3	0

D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
МКГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ
0,19	32,54	641,01	0	286,71	128,31	371,11	6,57	63,71	16,3	202,06
0,2	32,5	641	0	286,7	128,3	371,1	6,6	63,7	16,3	202,1