

Утверждено: *С.А.*  
*Корошенина С.А.*



Название меню: «12-дневное меню для муниципального бюджетного образовательного учреждения «Толкаевская СОШ имени Дмитрия Гречушкина» на 23-24 учебный год»

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 30.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белк	Жир	Углеводы	Энергетическа
		г	и	ы	г	я ценность
			г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,8	6,8	38,3	249,3
54-2м	Гуляш из говядины	60	10,2	9,9	2,3	139,3
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.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23,7</b>	<b>17,5</b>	<b>87,7</b>	<b>603,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>23,7</b>	<b>17,5</b>	<b>87,7</b>	<b>603,7</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,8</b>	<b>23,8</b>	<b>75,1</b>	<b>610,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>23,8</b>	<b>23,8</b>	<b>75,1</b>	<b>610,3</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					

	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,1</b>	<b>20,6</b>	<b>78,3</b>	<b>598,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>25,1</b>	<b>20,6</b>	<b>78,3</b>	<b>598,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>18,6</b>	<b>16,1</b>	<b>90,7</b>	<b>581,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>18,6</b>	<b>16,1</b>	<b>90,7</b>	<b>581,1</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-18г	Макаронны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Апельсин	170	1,5	0,3	13,8	64,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23,5</b>	<b>20,7</b>	<b>81,2</b>	<b>605,6</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>23,5</b>	<b>20,7</b>	<b>81,2</b>	<b>605,6</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	183
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	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23,1</b>	<b>19,2</b>	<b>59,8</b>	<b>504,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>23,1</b>	<b>19,2</b>	<b>59,8</b>	<b>504,1</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	90	16,4	15,7	14,8	265,7
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>29,4</b>	<b>23,5</b>	<b>81,3</b>	<b>655,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>29,4</b>	<b>23,5</b>	<b>81,3</b>	<b>655,3</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Апельсин	210	1,9	0,4	17	79,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>18,5</b>	<b>19,6</b>	<b>71,1</b>	<b>534,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>18,5</b>	<b>19,6</b>	<b>71,1</b>	<b>534,7</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
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.	Зефир	30	0,2	0	23,9	97
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>22,6</b>	<b>23,8</b>	<b>89,3</b>	<b>662,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>505</b>	<b>22,6</b>	<b>23,8</b>	<b>89,3</b>	<b>662,3</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,8	6,8	38,3	249,3
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	70	10,5	10,9	1,7	146,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0,8	6,1	12,5	108,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,3</b>	<b>27,3</b>	<b>80,4</b>	<b>675,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>27,3</b>	<b>27,3</b>	<b>80,4</b>	<b>675,4</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8
54-12м	Плов с курицей	170	23,1	6,9	28,2	267,4

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	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>35,7</b>	<b>14,2</b>	<b>79,4</b>	<b>587,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>35,7</b>	<b>14,2</b>	<b>79,4</b>	<b>587,3</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-9р	Рыба, запеченная в томатном соусе с овощами (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1
54-17гн	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	8,3	35,3
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>35,3</b>	<b>21,9</b>	<b>76,6</b>	<b>644,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>35,3</b>	<b>21,9</b>	<b>76,6</b>	<b>644,4</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>575,42</b>	<b>25,55</b>	<b>20,68</b>	<b>79,24</b>	<b>605,24</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>575,4</b>	<b>25,6</b>	<b>20,7</b>	<b>79,2</b>	<b>605,2</b>