

МЕНЮ 1-4 класс

Утверждаю  
 Директор школы  
 Павлышина Т.А.

№ рецептуры1	Название блюда	масса брутто г	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная		200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2		140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>625</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,7</b>	<b>550,5</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-28з	Свекла отварная дольками		60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре		150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком		200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>25,7</b>	<b>15,1</b>	<b>59,2</b>	<b>475,6</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-20з	Горошек зеленый		20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный		150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		120	0,5	0,5	11,8	53,3

МЕНЮ 1-4 класс

Директор школы  
Утверждаю  
Павлышина Т.А.

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,5</b>	<b>20,3</b>	<b>55,3</b>	<b>485,3</b>
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24,6</b>	<b>10,9</b>	<b>79,4</b>	<b>514,1</b>
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
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 ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,5</b>	<b>14,4</b>	<b>67,2</b>	<b>500,3</b>
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	140	1,1	0,3	10,5	49

МЕНЮ 1-4 класс

Утверждаю  
 Директор школы  
 Павлышина Т.А.

54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>14,6</b>	<b>91,1</b>	<b>572,5</b>
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>70,3</b>	<b>496</b>
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20,1</b>	<b>14,3</b>	<b>80,2</b>	<b>528,5</b>
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	140	1,1	0,3	10,5	49

МЕНЮ 1-4 класс

Директор школы  
 Утверждаю  
 Павлышина Т.А.

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>21,2</b>	<b>19,2</b>	<b>60,8</b>	<b>500,5</b>
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4	60	0,4	0	1,1	6,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>71,5</b>	<b>513</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>576,5</b>	<b>21,97</b>	<b>15,5</b>	<b>71,67</b>	<b>513,63</b>