

Утверждаю :  
Директор МАОУ «Воздвиженская ООШ»  
/Абдулина Е.В./  
« 3 » марта 2025 г.



**ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ  
(7-11 лет)  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Организация: МАОУ "Воздвиженская ООШ"

Название меню: Весенне-летнее меню горячих завтраков для 1-4 классов 7-11 лет) на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 03.03.2025 - 26.05.2025

№ рецептуры	Название блюда					Энергетическая	Цена, р.
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ценность ккал	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
Салат из белокочанной капусты с морковью и							
54-9з	яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5	7.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	54.75
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	2.31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3.15
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	1.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>33.3</b>	<b>14.8</b>	<b>75.7</b>	<b>570.2</b>	<b>69.21</b>
<b>Итого за день</b>		<b>530</b>	<b>33.3</b>	<b>14.8</b>	<b>75.7</b>	<b>570.2</b>	<b>69.21</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	9
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	26.54
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	17.71
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	2.52
Пром.	Яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5	13.44
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>30.5</b>	<b>12.9</b>	<b>84.8</b>	<b>578.3</b>	<b>69.21</b>
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>30.5</b>	<b>12.9</b>	<b>84.8</b>	<b>578.3</b>	<b>69.21</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	8.78

54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	40.82
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	13.31
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	2.52
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	3.78
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>36.2</b>	<b>10.2</b>	<b>73.8</b>	<b>531.3</b>	<b>69.21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>36.2</b>	<b>10.2</b>	<b>73.8</b>	<b>531.3</b>	<b>69.21</b>

#### Четверг, 1 неделя

##### Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	8.34
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	27.95
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	8.27
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3.15
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	21.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28.6</b>	<b>13.8</b>	<b>81.6</b>	<b>566</b>	<b>69.21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>28.6</b>	<b>13.8</b>	<b>81.6</b>	<b>566</b>	<b>69.21</b>

#### Пятница, 1 неделя

##### Завтрак

Салат из белокочанной капусты с помидорами и

54-6з	огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5	7.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	13.59
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8	26.96
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	17.71
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3.15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>39.7</b>	<b>19.5</b>	<b>66.5</b>	<b>600.7</b>	<b>69.21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>39.7</b>	<b>19.5</b>	<b>66.5</b>	<b>600.7</b>	<b>69.21</b>

#### Понедельник, 2 неделя

##### Завтрак

54-22м	Рагу из курицы	180	18.9	6.3	15.8	195.6	33.42
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	10
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	1.28
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	21.38

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3.15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>28</b>	<b>8.1</b>	<b>110.5</b>	<b>627.5</b>	<b>69.21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>28</b>	<b>8.1</b>	<b>110.5</b>	<b>627.5</b>	<b>69.21</b>

### Вторник, 2 неделя

#### Завтрак

	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками						
54-9з		60	0.8	6.1	3.6	72.5	7.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	38.66
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	17.71
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	5.04
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>38.8</b>	<b>18.3</b>	<b>88.7</b>	<b>675</b>	<b>69.21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>38.8</b>	<b>18.3</b>	<b>88.7</b>	<b>675</b>	<b>69.21</b>

### Среда, 2 неделя

#### Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	8.34
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	35.67
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	7.35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3.15
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	1,,26
Пром.	Яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5	13.44
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>31</b>	<b>11.2</b>	<b>98.1</b>	<b>618.9</b>	<b>69.21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>31</b>	<b>11.2</b>	<b>98.1</b>	<b>618.9</b>	<b>69.21</b>

### Четверг, 2 неделя

#### Завтрак

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	7.91
54-1г	Макароньы отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	16.89
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	27.95
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	13.31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3.15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>29.2</b>	<b>21.1</b>	<b>85.4</b>	<b>647.3</b>	<b>69.21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>29.2</b>	<b>21.1</b>	<b>85.4</b>	<b>647.3</b>	<b>69.21</b>

## Пятница, 2 неделя

### Завтрак

	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5	8.63
54-6з							
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	13.59
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8.4	4.1	5.2	91.5	34.31
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	8.27
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3.15
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	1.26
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>20.6</b>	<b>19.5</b>	<b>74.8</b>	<b>558</b>	<b>69.21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>20.6</b>	<b>19.5</b>	<b>74.8</b>	<b>558</b>	<b>69.21</b>

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>584</b>	<b>31.59</b>	<b>14.94</b>	<b>83.99</b>	<b>597.32</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>584</b>	<b>31.6</b>	<b>14.9</b>	<b>84</b>	<b>597.3</b>









<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>
<b>мг</b>	<b>мкг рет.эк</b>	<b>мкг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>
<b>0.29</b>	<b>210</b>	<b>0.1</b>	<b>27.96</b>	<b>732.95</b>	<b>330</b>	<b>241.27</b>	<b>159.07</b>	<b>376.15</b>	<b>5.77</b>	<b>61.57</b>	<b>24.47</b>
<b>0.3</b>	<b>210</b>	<b>0.1</b>	<b>28</b>	<b>733</b>	<b>330</b>	<b>241.3</b>	<b>159.1</b>	<b>376.2</b>	<b>5.8</b>	<b>61.6</b>	<b>24.5</b>







**F**

**МКГ**

**178.12**

**178.1**