

Организация: МАОУ "Воздвиженская ООШ"

Название меню: Осенне-зимнее 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: 02.09.2024 - 28.02.2025

№ рецеп	Название блюда	Масс	Белк	Жири	Углев	Энерг	V1	V2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	Цена, р.
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	

Понедельник, 1 неделя, Завтрак

	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5	0	0.02	242	0	17	88	160	23.5	11.2	19	0.6	9.9	0.2	11	5.91
54-12м	Плов с курицей	200	27	8.1	33.2	315	0.1	0.08	147	0	2	291	383	75.42	108	234	2	40	28	169	53.06
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0	0.7	20.8	66.08	3.83	7.2	0.7	0	0	0	1.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.1	0.02	0	0	0	250	46.5	10	7	33	0.6	1.6	3	7.3	3.15
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	0	0.02	0	0	0	81	47	5.8	9.4	30	0.8	0.9	1.1	4.8	1.2
	Итого за Завтрак	530	33	15	75.7	570	0.2	0.15	389	0	20	710	658	180.8	140	322	4.6	52	32	192	64.63
	Итого за день	530	33	15	75.7	570	0.2	0.15	389	0	20	710	658	180.8	140	322	4.6	52	32	192	

Вторник, 1 неделя, Завтрак

	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	197	0.1	0.02	18	0.1	0	149	53.8	105.8	7.19	41	0.7	21	0.1	12	9
54-23м	Биточек из курицы	90	17	3.9	12	152	0.1	0.07	5.7	0	1	190	206	29.68	57.6	129	1.2	15	17	92	21.96
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100	0	0.16	17	0	1	50	220	167.7	34.3	130	1.1	12	2.3	38	17.71
Пром.	Банан	80	1.2	0.4	16.8	75.6	0	0.04	16	0	8	25	278	6.4	33.6	22	0.5	0	0.8	1.8	13.44
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0	0.01	0	0	0	200	37.2	8	5.6	26	0.4	1.3	2.4	5.8	2.52
	Итого за Завтрак	560	31	13	93.8	618	0.2	0.3	57	0.1	9	613	796	317.6	138	349	4	49	22	150	64.63
	Итого за день	560	31	13	93.8	618	0.2	0.3	57	0.1	9	613	796	317.6	138	349	4	49	22	150	

Среда, 1 неделя, Завтрак

	Салат из моркови и яблока	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0	0.03	733	0	4	90	123	13.5	15.6	22	0.7	10	0.1	22	7.78
--	------------------------------	----	-----	-----	-----	------	---	------	-----	---	---	----	-----	------	------	----	-----	----	-----	----	------

54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	25	6.2	17.6	226	0.2	0.12	33	0.1	10	287	792	25.3	101	216	2.3	44	21	167	37.87
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0	0.13	13	0	1	39	184	148.3	30.7	107	1.1	9	1.8	20	13.31
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.1	0.02	0	0	0	122	70.5	8.7	14.1	45	1.2	1.3	1.7	7.2	1.89
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141	0.1	0.02	0	0	0	299	55.8	12	8.4	39	0.7	1.9	3.6	8.7	3.78
	Итого за Завтрак	550	36	16	74.5	585	0.3	0.32	779	0.1	14	837	1226	207.8	170	429	5.8	66	28	224	64.63
	Итого за день	550	36	16	74.5	585	0.3	0.32	779	0.1	14	837	1226	207.8	170	429	5.8	66	28	224	
	Четверг, 1 неделя, Завтрак																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	234	0.2	0.12	19	0.1	0	149	219	46.62	120	181	4.1	22	3.5	16	8.34
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14	5.8	4.4	126	0.1	0.06	286	0	1	249	209	34.93	54.5	112	1	35	12	95	25.37
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0	0.07	6.9	0	0	20	81.4	103.5	9.92	46	0.8	4.5	0.9	10	6.27
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.1	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150	21.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.1	0.02	0	0	0	250	46.5	10	7	33	0.6	1.6	3	7.3	3.15
	Итого за Завтрак	600	29	14	81	563	0.4	0.3	322	0.1	40	679	711	230	203	389	6.5	64	20	279	64.63
	Итого за день	600	29	14	81	563	0.4	0.3	322	0.1	40	679	711	230	203	389	6.5	64	20	279	
	Пятница, 1 неделя, Завтрак																				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	0	0.02	122	0	23	85	163	27.79	10.4	19	0.4	9.8	0.2	8.3	5.91
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	186	0.2	0.14	32	0.1	14	216	833	52.65	37.6	113	1.4	38	1	57	13.59
54-21м	Курица отварная	80	26	1.9	0.9	124	0.1	0.07	24	0	3	171	305	105.9	89	176	1.5	23	23	158	24.27
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100	0	0.16	17	0	1	50	220	167.7	34.3	130	1.1	12	2.3	38	17.71
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.1	0.02	0	0	0	250	46.5	10	7	33	0.6	1.6	3	7.3	3.15
	Итого за Завтрак	590	39	19	70.2	609	0.3	0.41	195	0.1	40	772	1569	364	178	471	4.9	84	30	269	64.63
	Итого за день	590	39	19	70.2	609	0.3	0.41	195	0.1	40	772	1569	364	178	471	4.9	84	30	269	

Понедельник, 2 неделя, Завтрак

Завтрак

54-22м	Рагу из курицы	180	19	6.3	15.8	196	0.1	0.1	234	0	10	253	665	28.97	84	173	1.9	39	15	141	33.42	
	Хлеб ржано-																					
Пром.	пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	0	0.02	0	0	0	81	47	5.8	9.4	30	0.8	0.9	1.1	4.8	1.26	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0	10	
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0.1	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4	16.8	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.1	0.02	0	0	0	250	46.5	10	7	33	0.6	1.6	3	7.3	3.15	
	Итого за Завтрак	650	28	8.1	111	628	0.3	0.26	274	0	34	658	1694	74.77	192	306	7.3	41	21	157	64.63	
	Итого за день	650	28	8.1	111	628	0.3	0.26	274	0	34	658	1694	74.77	192	306	7.3	41	21	157		

Вторник, 2 неделя, Завтрак

Салат из
белокочанной
капусты с морковью

54-9з	и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5	0	0.02	242	0	17	88	160	23.5	11.2	19	0.6	9.9	0.2	11	5.91
54-12м	Плов с курицей	200	27	8.1	33.2	315	0.1	0.08	147	0	2	291	383	75.42	108	234	2	40	28	169	35.97
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100	0	0.16	17	0	1	50	220	167.7	34.3	130	1.1	12	2.3	38	17.71
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	188	0.1	0.02	0	0	0	399	74.4	16	11.2	52	0.9	2.6	4.8	12	5.04
	Итого за Завтрак	540	39	18	88.7	675	0.2	0.28	406	0	20	828	838	282.6	165	435	4.5	64	35	230	64.63
	Итого за день	540	39	18	88.7	675	0.2	0.28	406	0	20	828	838	282.6	165	435	4.5	64	35	230	

Среда, 2 неделя, Завтрак

Каша гречневая

54-4г	рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	234	0.2	0.12	19	0.1	0	149	219	46.62	120	181	4.1	22	3.5	16	8.34	
54-5м	Котлета из курицы	90	17	3.9	12	152	0.1	0.07	5.7	0	1	190	206	29.68	57.6	129	1.2	15	17	92	33.09	
	Компот из свежих																					
54-32хн	яблока	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0	0.01	1.2	0	2	8	92.5	58.12	3.13	3.8	0.8	0.8	0.1	3.2	5.35	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.1	0.02	0	0	0	250	46.5	10	7	33	0.6	1.6	3	7.3	3.15	
	Хлеб ржано-																					
Пром.	пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	0	0.02	0	0	0	81	47	5.8	9.4	30	0.8	0.9	1.1	4.8	1.26	
Пром.	Банан	80	1.2	0.4	16.8	75.6	0	0.04	16	0	8	25	278	6.4	33.6	22	0.5	0	0.8	1.8	13.44	
	Итого за Завтрак	590	32	11	107	659	0.4	0.28	42	0.1	10	703	890	156.6	231	399	7.9	41	25	125	64.63	
	Итого за день	590	32	11	107	659	0.4	0.28	42	0.1	10	703	890	156.6	231	399	7.9	41	25	125		

Четверг, 2 неделя, Завтрак

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	0	0.02	122	0	23	85	163	27.79	10.4	19	0.4	9.8	0.2	8.3	5.91
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236	0.1	0.03	22	0.1	0	179	64.6	127	8.63	49	0.9	25	0.1	14	16.89
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14	5.8	4.4	126	0.1	0.06	286	0	1	249	209	34.93	54.5	112	1	35	12	95	25.37
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0	0.13	13	0	1	39	184	148.3	30.7	107	1.1	9	1.8	20	13.31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.1	0.02	0	0	0	250	46.5	10	7	33	0.6	1.6	3	7.3	3.15
	Итого за Завтрак	590	29	21	85.4	647	0.2	0.26	443	0.1	25	801	667	348	111	320	3.9	80	17	145	64.63
	Итого за день	590	29	21	85.4	647	0.2	0.26	443	0.1	25	801	667	348	111	320	3.9	80	17	145	

Пятница, 2 неделя, Завтрак

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0	0.02	0.7	0	2	79	136	19.21	11	22	0.7	12	0.4	11	8.63
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	186	0.2	0.14	32	0.1	14	216	833	52.65	37.6	113	1.4	38	1	57	13.59
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8.4	4.1	5.2	91.5	0	0.05	25	0	17	141	319	43.86	37	74	0.9	21	6.3	50	31.73
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0	0.07	6.9	0	0	20	81.4	103.5	9.92	46	0.8	4.5	0.9	10	6.27
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	0	0.02	0	0	0	81	47	5.8	9.4	30	0.8	0.9	1.1	4.8	1.26
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117	0.1	0.02	0	0	0	250	46.5	10	7	33	0.6	1.6	3	7.3	3.15
	Итого за Завтрак	630	20	16	77.3	530	0.3	0.32	64	0.1	33	786	1464	235	112	317	5.1	78	13	141	64.63
	Итого за день	630	20	16	77.3	530	0.3	0.32	64	0.1	33	786	1464	235	112	317	5.1	78	13	141	

Масс Белк Жир Углев Энерг B1 B2 A D C Na K Ca Mg P Fe I Se F
г г г г ккал мг мг мкг | мкг мг мг мг мг мг мг мг мг мг мг мг

Средние показатели 583 32 15 86.4 608 0.3 0.29 0 0.1 25 739 0 239.7 164 374 5.4 62 24 191

Средние показатели 583 32 15 86.4 609 0.3 0.3 0 0.1 25 739 0 239.7 164 374 5.4 62 24 191