

Утверждаю:  
Директор МАОУ «Воздвиженская ООШ»  
 /Абдулина Е.В./  
\_\_\_\_\_ марта \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Весенне - летнее меню  
горячих завтраков для 1-4 классов  
(7-11 лет)  
на 2023 - 2024 учебный год**

Организация: МАОУ "Воздвиженская ООШ"

Название меню: Весенне-летнее меню горячих завтраков для 1-4 классов на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.03.2024 - 24.05.2024

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Угле	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	Цена,
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	р.
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
	Салат из белокочанной																				
54-8з	капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	0.02	0.02	121.5	0	23.1	85.27	163.47	27.79	10.4	19.21	0.4	9.8	0.2	8.3	5.91
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.9	383.25	75.42	108.3	233.5	2	40	28	169	37.23
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	13	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.3	1.1	12	2.3	38	17.71
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	30	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.7	1.9	3.6	8.7	3.78
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>37.5</b>	<b>18.2</b>	<b>81</b>	<b>637.1</b>	<b>0.22</b>	<b>0.28</b>	<b>285.8</b>	<b>0</b>	<b>26.2</b>	<b>725.5</b>	<b>822.85</b>	<b>282.89</b>	<b>161.5</b>	<b>422</b>	<b>4.1</b>	<b>63</b>	<b>34</b>	<b>225</b>	<b>64.63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>37.5</b>	<b>18.2</b>	<b>81</b>	<b>637.1</b>	<b>0.22</b>	<b>0.28</b>	<b>285.8</b>	<b>0</b>	<b>26.2</b>	<b>725.5</b>	<b>822.85</b>	<b>282.89</b>	<b>161.5</b>	<b>422</b>	<b>4.1</b>	<b>63</b>	<b>34</b>	<b>225</b>	<b>64.63</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
	Макаронны																				
54-1г	отварные	170	6	5.6	37	223	0.07	0.03	20.81	0.1	0	168.9	60.97	119.94	8.15	46.13	0.8	24	0.1	14	9
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	11	134.9	0.06	0.06	5.04	0	0.5	168.8	183.08	26.38	51.24	115	1.1	14	15	82	22.3
54-22хн	Кисель	200	0.2	0	13	52.9	0.01	0.01	2.45	0	1.44	3.97	51.92	65.49	5.43	10.28	0.1	0.5	0	3.1	4.98
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	25	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.6	1.6	3	7.3	3.15
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	32	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.1	1.5	3.3	25.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>27.6</b>	<b>10.2</b>	<b>117</b>	<b>669.8</b>	<b>0.26</b>	<b>0.2</b>	<b>58.3</b>	<b>0.1</b>	<b>16.9</b>	<b>637.7</b>	<b>864.47</b>	<b>233.81</b>	<b>134.8</b>	<b>245.9</b>	<b>3.5</b>	<b>39</b>	<b>19</b>	<b>109</b>	<b>64.63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>27.6</b>	<b>10.2</b>	<b>117</b>	<b>669.8</b>	<b>0.26</b>	<b>0.2</b>	<b>58.3</b>	<b>0.1</b>	<b>16.9</b>	<b>637.7</b>	<b>864.47</b>	<b>233.81</b>	<b>134.8</b>	<b>245.9</b>	<b>3.5</b>	<b>39</b>	<b>19</b>	<b>109</b>	<b>64.63</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36	203.5	0.03	0.02	18.36	0.1	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.5	21	7.2	27	11.48
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8.4	4.1	5.2	91.5	0.04	0.05	24.75	0	17	140.9	319.31	43.86	37.03	73.97	0.9	21	6.3	50	23.39

	Кофейный напиток с																					
54-23гн	молоком	200	3.9	2.9	11	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.8	1.1	9	1.8	20	13.31	
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8	13.3	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	25	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.6	1.6	3	7.3	3.15	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20.1</b>	<b>12.6</b>	<b>87</b>	<b>542.6</b>	<b>0.19</b>	<b>0.24</b>	<b>61.4</b>	<b>0.1</b>	<b>27.5</b>	<b>607.7</b>	<b>874.34</b>	<b>324.83</b>	<b>107.3</b>	<b>296.8</b>	<b>5.2</b>	<b>54</b>	<b>19</b>	<b>113</b>	<b>64.63</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>20.1</b>	<b>12.6</b>	<b>87</b>	<b>542.6</b>	<b>0.19</b>	<b>0.24</b>	<b>61.4</b>	<b>0.1</b>	<b>27.5</b>	<b>607.7</b>	<b>874.34</b>	<b>324.83</b>	<b>107.3</b>	<b>296.8</b>	<b>5.2</b>	<b>54</b>	<b>19</b>	<b>113</b>	<b>64.63</b>	
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
	Салат из свеклы																					
54-13з	отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.77	136.27	19.21	10.95	21.51	0.7	12	0.4	11	9.66	
	Каша гречневая																					
54-4г	рассыпчатая	200	11	8.5	48	311.6	0.29	0.16	25.58	0.1	0	199.3	292.48	62.15	160.2	241.3	5.4	30	4.7	21	16.69	
	Курица тушеная с																					
54-25м	морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.3	0	1.31	248.9	208.85	34.93	54.51	112.3	1	35	12	95	33.26	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.7	0	0	0	1.87	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	25	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.6	1.6	3	7.3	3.15	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>29.9</b>	<b>17.4</b>	<b>88</b>	<b>627.7</b>	<b>0.41</b>	<b>0.27</b>	<b>312.9</b>	<b>0.1</b>	<b>3.63</b>	<b>777.1</b>	<b>704.86</b>	<b>192.37</b>	<b>236.5</b>	<b>414.9</b>	<b>8.4</b>	<b>78</b>	<b>20</b>	<b>135</b>	<b>64.63</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>29.9</b>	<b>17.4</b>	<b>88</b>	<b>627.7</b>	<b>0.41</b>	<b>0.27</b>	<b>312.9</b>	<b>0.1</b>	<b>3.63</b>	<b>777.1</b>	<b>704.86</b>	<b>192.37</b>	<b>236.5</b>	<b>414.9</b>	<b>8.4</b>	<b>78</b>	<b>20</b>	<b>135</b>	<b>64.63</b>	
	<b>Пятница, 1 неделя</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
	Каша жидкая																					
54-25.1к	молочная рисовая	150	4	4.1	22	138.4	0.04	0.12	19.78	0	0.46	256.7	127.28	111.58	20.97	100.7	0.3	38	4.7	29	22.22	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	13	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.3	1.1	12	2.3	38	17.71	
Пром.	Батон нарезной	90	6.8	2.6	46	235.5	0.1	0.03	0	0	0	384.3	82.8	17.1	11.7	58.5	1.1	0	0	0	8.1	
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17	16.6	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>16.4</b>	<b>10.4</b>	<b>88</b>	<b>512.1</b>	<b>0.22</b>	<b>0.34</b>	<b>45.03</b>	<b>0</b>	<b>61.1</b>	<b>704</b>	<b>627.41</b>	<b>330.36</b>	<b>79.99</b>	<b>312.5</b>	<b>2.8</b>	<b>52</b>	<b>7.4</b>	<b>85</b>	<b>64.63</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>16.4</b>	<b>10.4</b>	<b>88</b>	<b>512.1</b>	<b>0.22</b>	<b>0.34</b>	<b>45.03</b>	<b>0</b>	<b>61.1</b>	<b>704</b>	<b>627.41</b>	<b>330.36</b>	<b>79.99</b>	<b>312.5</b>	<b>2.8</b>	<b>52</b>	<b>7.4</b>	<b>85</b>	<b>64.63</b>	
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
	Сыр твердых																					
54-1з	сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.3	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.4	0	17.16	
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.07	0.14	27.16	0.1	0.53	335.8	156.71	137.29	27.08	123.7	0.5	50	4.1	31	15.12	

	Кофейный напиток с																					
54-23гн	молоком	200	3.9	2.9	11	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.8	1.1	9	1.8	20	13.31	
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	13	57.7	0.04	0.03	6.5	0	13	33.8	361.4	20.8	11.7	14.3	2.9	2.6	0.4	10	12.74	
Пром.	Батон простой	70	5.6	0.7	34	166.2	0.11	0.04	0	0	0	310.1	95.2	16.1	23.8	62.3	1.4	2.2	4.2	10	6.3	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22</b>	<b>18.9</b>	<b>82</b>	<b>586.3</b>	<b>0.26</b>	<b>0.43</b>	<b>125</b>	<b>0.4</b>	<b>14.3</b>	<b>961.2</b>	<b>823.69</b>	<b>586.51</b>	<b>103.8</b>	<b>457.1</b>	<b>6.1</b>	<b>64</b>	<b>15</b>	<b>72</b>	<b>64.63</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>22</b>	<b>18.9</b>	<b>82</b>	<b>586.3</b>	<b>0.26</b>	<b>0.43</b>	<b>125</b>	<b>0.4</b>	<b>14.3</b>	<b>961.2</b>	<b>823.69</b>	<b>586.51</b>	<b>103.8</b>	<b>457.1</b>	<b>6.1</b>	<b>64</b>	<b>15</b>	<b>72</b>	<b>64.63</b>	
	<b>Вторник, 2 неделя</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.4	1.8	0.2	10	12.99	
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.9	383.25	75.42	108.3	233.5	2	40	28	169	37.23	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.8	2.2	4.2	10	4.41	
Пром.	Сок	200	1	0	25	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0	10	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>34</b>	<b>8.8</b>	<b>95</b>	<b>592.8</b>	<b>0.23</b>	<b>0.2</b>	<b>587</b>	<b>0</b>	<b>16.4</b>	<b>649</b>	<b>1023</b>	<b>143.22</b>	<b>146.5</b>	<b>340.2</b>	<b>3.5</b>	<b>44</b>	<b>32</b>	<b>190</b>	<b>64.63</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>34</b>	<b>8.8</b>	<b>95</b>	<b>592.8</b>	<b>0.23</b>	<b>0.2</b>	<b>587</b>	<b>0</b>	<b>16.4</b>	<b>649</b>	<b>1023</b>	<b>143.22</b>	<b>146.5</b>	<b>340.2</b>	<b>3.5</b>	<b>44</b>	<b>32</b>	<b>190</b>	<b>64.63</b>	
	<b>Среда, 2 неделя</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
53-19з	Масло сливочное (г	5	0	3.6	0.1	33	0	0.01	22.5	0.1	0	0.75	1.5	1.2	0	1.5	0	0	0.1	0.1	3.17	
	Каша гречневая																					
54-4г	рассыпчатая	170	9.3	7.2	41	264.9	0.24	0.13	21.75	0.1	0	169.4	248.6	52.83	136.2	205.1	4.6	25	4	18	14.2	
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0.07	5.67	0	0.56	189.9	205.96	29.68	57.64	129.4	1.2	15	17	92	16.34	
	Чай с молоком и																					
54-4гн	сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.8	4.5	0.9	10	6.27	
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	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	25	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.6	1.6	3	7.3	3.15	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>32.7</b>	<b>16.4</b>	<b>94</b>	<b>652.8</b>	<b>0.43</b>	<b>0.33</b>	<b>66.82</b>	<b>0.2</b>	<b>38.9</b>	<b>641.2</b>	<b>738.91</b>	<b>232.19</b>	<b>221.7</b>	<b>431.8</b>	<b>7.3</b>	<b>47</b>	<b>25</b>	<b>278</b>	<b>64.63</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>32.7</b>	<b>16.4</b>	<b>94</b>	<b>652.8</b>	<b>0.43</b>	<b>0.33</b>	<b>66.82</b>	<b>0.2</b>	<b>38.9</b>	<b>641.2</b>	<b>738.91</b>	<b>232.19</b>	<b>221.7</b>	<b>431.8</b>	<b>7.3</b>	<b>47</b>	<b>25</b>	<b>278</b>	<b>64.63</b>	
	<b>Четверг, 2 неделя</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
54-10з	Салат из капусты с																					
	овощами	60	1.7	4	1.7	50	0.03	0.05	24.41	0.2	8.15	69.62	97.14	14	8.22	31.24	0.6	11	2.3	9.6	5.91	

54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	44	262.4	0.08	0.03	24.48	0.1	0	198.7	71.73	141.11	9.59	54.27	1	28	0.1	16	9
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.3	0	1.31	248.9	208.85	34.93	54.51	112.3	1	35	12	95	33.26
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.8	1.1	9	1.8	20	13.31
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	25	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.6	1.6	3	7.3	3.15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>30.6</b>	<b>19.7</b>	<b>86</b>	<b>642</b>	<b>0.25</b>	<b>0.29</b>	<b>348.5</b>	<b>0.3</b>	<b>9.98</b>	<b>805.2</b>	<b>608.2</b>	<b>348.36</b>	<b>110</b>	<b>337.1</b>	<b>4.2</b>	<b>84</b>	<b>19</b>	<b>148</b>	<b>64.63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>30.6</b>	<b>19.7</b>	<b>86</b>	<b>642</b>	<b>0.25</b>	<b>0.29</b>	<b>348.5</b>	<b>0.3</b>	<b>9.98</b>	<b>805.2</b>	<b>608.2</b>	<b>348.36</b>	<b>110</b>	<b>337.1</b>	<b>4.2</b>	<b>84</b>	<b>19</b>	<b>148</b>	<b>64.63</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
53-19з	Масло сливочное (г Помидор в	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.1	0	1.5	3	2.4	0	3	0	0	0.1	0.3	6.33
54-3з	нарезке Картофельное	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.5	1.2	0.2	12	16.2
54-11г	пюре	150	3.1	5.3	20	139.4	0.12	0.11	23.8	0.1	10.2	161.8	624.83	39.49	28.23	84.47	1	28	0.8	43	13.59
54-21м	Курица отварная Компот из свежих	100	32.1	2.4	1.1	154.8	0.08	0.08	30.58	0	3.6	213.9	381.41	132.35	111.3	219.9	1.9	29	29	198	20.01
54-32хн	яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.8	0.8	0.1	3.2	5.35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	25	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.6	1.6	3	7.3	3.15
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>40</b>	<b>15.6</b>	<b>58</b>	<b>531.9</b>	<b>0.31</b>	<b>0.25</b>	<b>180.4</b>	<b>0.2</b>	<b>30.4</b>	<b>636.5</b>	<b>1322.2</b>	<b>250.76</b>	<b>161.6</b>	<b>359.3</b>	<b>4.8</b>	<b>61</b>	<b>33</b>	<b>263</b>	<b>64.63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>40</b>	<b>15.6</b>	<b>58</b>	<b>531.9</b>	<b>0.31</b>	<b>0.25</b>	<b>180.4</b>	<b>0.2</b>	<b>30.4</b>	<b>636.5</b>	<b>1322.2</b>	<b>250.76</b>	<b>161.6</b>	<b>359.3</b>	<b>4.8</b>	<b>61</b>	<b>33</b>	<b>263</b>	<b>64.63</b>
	<b>Масса Белки Жирь Угле Энергет</b>	<b>В1</b>	<b>В2</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>F</b>						
	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг</b>	<b>ре</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>мкг</b>	<b>мкг</b>
	<b>Средние показател</b>	<b>588</b>	<b>29.1</b>	<b>14.8</b>	<b>88</b>	<b>599.51</b>	<b>0.28</b>	<b>0.28</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>24.5</b>	<b>714.5</b>	<b>0</b>	<b>292.53</b>	<b>146.4</b>	<b>361.8</b>	<b>5</b>	<b>59</b>	<b>22</b>	<b>162</b>	
	<b>Средние показател</b>	<b>588</b>	<b>29.1</b>	<b>14.8</b>	<b>88</b>	<b>599.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>24.5</b>	<b>714.5</b>	<b>0</b>	<b>292.5</b>	<b>146.4</b>	<b>361.8</b>	<b>5</b>	<b>59</b>	<b>22</b>	<b>162</b>	