Утверждаю

Директор МКОУ «ЦО Краснолесский»

Агеева Н.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Десятидневное меню питания учащихся 1-4 классов (завтраки) на 2023-2024 уч.г.** | | |
|  |  |
|  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 185 | 11,9 | 13,1 | 5,9 | 189,4 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| Пром. | Зефир | 35 | 0,3 | 0 | 27,9 | 113,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **580** | **16,1** | **14** | **71,6** | **477,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 160 | 5,7 | 5,2 | 35 | 209,9 |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная любительская (треска) | 90 | 11,6 | 3,5 | 5,5 | 99,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **20,9** | **16,5** | **67,1** | **500,1** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 70 | 0,6 | 7,1 | 5 | 86,7 |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **15,2** | **20,4** | **68,5** | **518,8** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **24,9** | **14,9** | **72** | **521,7** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
|  | **Итого за завтрак** | **540** | **26,7** | **12** | **75,6** | **517,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 315,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Апельсин | 160 | 1,4 | 0,3 | 13 | 60,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **600** | **23,7** | **26** | **39,4** | **487,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-25.1к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
|  | **Итого за завтрак** | **560** | **13,4** | **23,4** | **67,3** | **532,7** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 20 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **320** | **34** | **13,2** | **58,1** | **487,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 113,2 |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 170 | 9 | 7,7 | 32,5 | 235,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **14,5** | **15,3** | **77,5** | **506,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **23,4** | **19,9** | **52,6** | **483,2** |