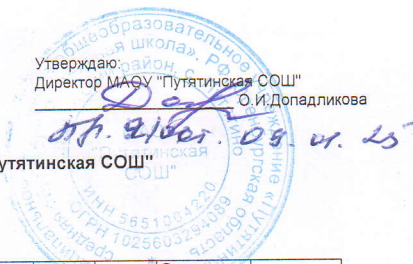


Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Путятинская СОШ"  
 О.И. Допадликова

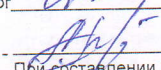
Организация: МАОУ "Путятинская СОШ"  
 Название меню: Завтрак для учащихся 1-4 классов МАОУ "Путятинская СОШ"  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 09.01.2025 - 23.05.2025



№ рецеп	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность ккал	Цена
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	7,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	10,71
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	53,88
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,1	2,41
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,92
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	1,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>31,2</b>	<b>27,4</b>	<b>72,3</b>	<b>660,7</b>	<b>79,02</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>31,2</b>	<b>27,4</b>	<b>72,3</b>	<b>660,7</b>	
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	15,6
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2	11,05
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	10,85
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	9,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2,34
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,6</b>	<b>21,3</b>	<b>85,9</b>	<b>628,9</b>	<b>50,89</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>23,6</b>	<b>21,3</b>	<b>85,9</b>	<b>628,9</b>	
<b>Среда, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	11,88
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132	42,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	8,5
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	1,95
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	47	3,6	0,4	23,1	110,2	2,44
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>622</b>	<b>22,1</b>	<b>20,2</b>	<b>71,5</b>	<b>555</b>	<b>74,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>622</b>	<b>22,1</b>	<b>20,2</b>	<b>71,5</b>	<b>555</b>	
<b>Четверг, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	8,68
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	61,15
648	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,1	120,2	6,98
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,56
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>24,5</b>	<b>21,9</b>	<b>92,7</b>	<b>665,6</b>	<b>79,67</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>505</b>	<b>24,5</b>	<b>21,9</b>	<b>92,7</b>	<b>665,6</b>	
<b>Пятница, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	7,2
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	53,88
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,1	2,41
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,92
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>26,5</b>	<b>21,9</b>	<b>77,6</b>	<b>612,8</b>	<b>69,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>26,5</b>	<b>21,9</b>	<b>77,6</b>	<b>612,8</b>	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	6
54-22м	Рагу из курицы	240	25,2	8,5	21	260,8	45,65
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,95
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,56
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,56
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>29,8</b>	<b>16,4</b>	<b>52,3</b>	<b>475,2</b>	<b>56,72</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>29,8</b>	<b>16,4</b>	<b>52,3</b>	<b>475,2</b>	
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	15,6
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,4	4,3	18,2	125,4	8,82
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	10,85
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	2,34
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	8,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>19,5</b>	<b>24,6</b>	<b>61</b>	<b>542,7</b>	<b>52,11</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>19,5</b>	<b>24,6</b>	<b>61</b>	<b>542,7</b>	
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	15,6
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	17,08
648	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,1	120,2	6,98
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,08
Пром.	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8	16,64
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>21,1</b>	<b>18,8</b>	<b>104,5</b>	<b>671,3</b>	<b>58,38</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>21,1</b>	<b>18,8</b>	<b>104,5</b>	<b>671,3</b>	
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	15,6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19,8	19,8	12	305,5	63,16
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,92
Пром.	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66,6	6,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8	1,56
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,04
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>31,9</b>	<b>29,9</b>	<b>59,7</b>	<b>635,5</b>	<b>90,78</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>31,9</b>	<b>29,9</b>	<b>59,7</b>	<b>635,5</b>	
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	11,88
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132	42,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	8,3
Пром.	Хлеб пшеничный	33	3	0,3	19,7	93,8	1,72
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	1,3
Пром.	Апельсин	100	1,2	0,3	10,5	49,1	8,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>608</b>	<b>22,1</b>	<b>20,2</b>	<b>85,4</b>	<b>610,3</b>	<b>80,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>608</b>	<b>22,1</b>	<b>20,2</b>	<b>85,4</b>	<b>610,3</b>	
	<b>ИТОГО за 10 дней:</b>						<b>692,15</b>
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>						<b>69,21</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевс</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>ценность</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>	
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>569,7</b>	<b>25,23</b>	<b>22,26</b>	<b>76,29</b>	<b>605,8</b>	
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>569,7</b>	<b>25,2</b>	<b>22,3</b>	<b>76,3</b>	<b>605,8</b>	

Технолог  Анищенко Н.Н.

Повар  Горелина Л.В.

При составлении меню использованы сборники рецептов:

1. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.
2. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для детей в дошкольных организациях( от 1 до 7 лет) /Новосибирск, 2021 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ»,2004г