

Организация: МБОУ "Чебаклинская СОШ"

Название меню: МБОУ "Чебаклинская СОШ" школьные завтраки 01-04 класс

Возрастная категория: от 07 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 01.03.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		690	52,2	24,4	67,7	700
Итого за день		690	52,2	24,4	67,7	700
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
Итого за Завтрак		620	31,4	22,7	106,7	756
Итого за день		620	31,4	22,7	106,7	756
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	150	28,5	32,9	8,3	443,4
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Итого за Завтрак		670	39,1	42,4	87,9	890,4

	Итого за день	670	39,1	42,4	87,9	890,4
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	150	17,2	8,3	24,1	240
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Завтрак	640	27,1	15,7	81,9	577,4
	Итого за день	640	27,1	15,7	81,9	577,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	640	40,1	18,3	70,4	606,5
	Итого за день	640	40,1	18,3	70,4	606,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9
	Итого за Завтрак	650	33,4	9,5	92	587,5
	Итого за день	650	33,4	9,5	92	587,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	230	19,4	27,6	5	345,7
54-6о	Яйцо вареное	80	9,6	8,1	0,5	113,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	36,7	39,5	37,7	653
	Итого за день	550	36,7	39,5	37,7	653
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,3	8,3	35,4	241
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	150	22,5	23,3	3,6	313,9
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3,2	2,4	5,2	55,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	685	35,4	34,4	78,2	763,7
	Итого за день	685	35,4	34,4	78,2	763,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8,6	10,8	37,1	279,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	670	17,1	12,4	119,9	659,5
	Итого за день	670	17,1	12,4	119,9	659,5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	150	19,3	5,8	9,2	166,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за Завтрак	620	29,2	13	105,3	655,7
	Итого за день	620	29,2	13	105,3	655,7
итого						