Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кузнецова В.Л.

«20» февраля 2025г.

Меню для питания 1-4 классов сезон весна- лето 2025 год

МБОУ «Гирьяльская ООШ»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 1 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **605** | **15.3** | **11.6** | **91.4** | **531.1** |
|  | **Итого за день** | **605** | **15.3** | **11.6** | **91.4** | **531.1** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80 | 1.1 | 3.6 | 6.1 | 60.9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **595** | **25.9** | **14** | **67.9** | **500.8** |
|  | **Итого за день** | **595** | **25.9** | **14** | **67.9** | **500.8** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29.7 | 10.7 | 21.6 | 301.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 250 | 1.9 | 1.4 | 10.8 | 63.7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0.1 | 0 | 14.4 | 57.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **505** | **39.9** | **16.5** | **69.2** | **585** |
|  | **Итого за день** | **505** | **39.9** | **16.5** | **69.2** | **585** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.4 | 5.3 | 30.5 | 187.1 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 90 | 7.6 | 6.9 | 5.8 | 115.5 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **19.1** | **17.6** | **63.7** | **488.8** |
|  | **Итого за день** | **500** | **19.1** | **17.6** | **63.7** | **488.8** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 80 | 2.2 | 5.7 | 8.3 | 93.8 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 12.5 | 6.7 | 5.7 | 132.5 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 19.8 | 80.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **585** | **25.1** | **17.9** | **96.2** | **646.6** |
|  | **Итого за день** | **585** | **25.1** | **17.9** | **96.2** | **646.6** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 27.01.2024 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **27.4** | **12.8** | **91.7** | **592.1** |
|  | **Итого за день** | **520** | **27.4** | **12.8** | **91.7** | **592.1** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0.9 | 7.2 | 5.3 | 89.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 90 | 7.6 | 6.9 | 5.8 | 115.5 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **17.1** | **21.5** | **65.3** | **523.4** |
|  | **Итого за день** | **580** | **17.1** | **21.5** | **65.3** | **523.4** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **16.9** | **21.5** | **76.5** | **567.1** |
|  | **Итого за день** | **550** | **16.9** | **21.5** | **76.5** | **567.1** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 150 | 4.7 | 6.2 | 26.5 | 180.7 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **535** | **30** | **18.3** | **75.8** | **587.1** |
|  | **Итого за день** | **535** | **30** | **18.3** | **75.8** | **587.1** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **615** | **33** | **14.4** | **102.5** | **672.1** |
|  | **Итого за день** | **615** | **33** | **14.4** | **102.5** | **672.1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |