



Утверждаю:

Директор

О.В. Худякова

2023- 2024гг

**Примерное меню рационального питания учащихся, с 7 до 11 лет
для МБОУ Кардаилловская СОШ Илекского района,
на осенне – зимний период 2023- 2024 учебного года.**

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак 1 день					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	8,3	106,14
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	10,12	6,2	23,60	188,40
54-2з	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	14,64	151,80
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	89,32
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	26,66	22,5	88,24	683,86

№ рецептуры 1	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак 2 день					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-21г	Горошница	150	14,5	6,52	33,8	204,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0	11,8	53,3
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	700	34,90	13,12	102,6	626,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак 3 день					
54-11г	Картофельное пюре	200	3,1	7,65	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13,9	9,5	6,3	147,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	23,1	17,95	73,2	501,8

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност ь
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак 4 день					
54-21к	Каша вязкая молочная рисовая	200	4,08	7,39	36,08	227,72
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	610	10.48	8.39	83.84	451.72

№ рецептуры 1	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак 5 день					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,3	8,4	48,3	310,1
54-3 соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-29м	Фрикаделька из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого на завтрак	580	28,6	20,6	93,3	672,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак 6 день					
54-11м	Плов из мяса птицы	200	25,42	15,7	53,6	389,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	31.52	16.6	98	599.5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник 2 неделя					
	Завтрак 7 день					
54-2г	Макароны с овощами	200	4,7	6,2	26,5	180,7
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	680	27.7	11.4	87.4	561.9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда , 2 неделя					
	Завтрак 8 день					
54-21г	Горошница	200	14,5	5,3	33,8	204,8
54-2з	Овощи в нарезке (расчет огурец)4	60	0,4	0	1,1	6,3
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	14,1	5,8	4,4	126,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	6,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	650	38	18,7	81	476

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник. 2 недели					
	Завтрак 9 день					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	106,14
54-23к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
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 ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	635	20	14,4	88,5	562,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница ,2 неделя					
	Завтрак 10 день					
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
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.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	23.5	20.40	68.5	551