



Утверждаю

Директор

/О.В. Худякова/

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 30.09.2024 г.

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: понедельник

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белк	Жир	Углеводы	Калорийност
		г	и	ы	г	ь
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак 1 день</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	7	8,9	0	107,5
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	5,6	7,4	31,8	216,9
54-23	Биточек из курицы	60	11,5	2,6	8	101,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>31,1</b>	<b>22,5</b>	<b>81,5</b>	<b>659,8</b>

Ответственный по питанию

/И.В. Трякина



Утверждаю  
Директор

О.В. Худякова/

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 02.10.2024 г.

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак 3 день</b>						
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-3з	Помидор свежий в нарезке	70	0,7	0,1	2,3	12,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	16,3	11,3	6,3	191,9
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>26,5</b>	<b>19,2</b>	<b>78,8</b>	<b>592</b>

Ответственный по питанию

/И.В. Трякина



Утверждаю  
Директор

/О.В. Худякова/

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 03.10.2024 г.

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: четверг

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак 4 день</b>					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,9	5,8	32,1	208,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	109	1,1	0,2	9,7	45,4
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>579</b>	<b>13,3</b>	<b>6,7</b>	<b>78,7</b>	<b>428,7</b>

Ответственный по питанию

/И.В. Трякина



Утверждаю  
Директор

/О.В. Худякова/

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 04.10.2024 г.

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: пятница

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белк	Жир	Углеводы	Калорийност
		г	и	ы	г	ь
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак 5 день</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	5	47,9	311,6
54-3 соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-29м	Фрикаделька из говядины	80	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
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>520</b>	<b>29,3</b>	<b>20,7</b>	<b>92,9</b>	<b>673,8</b>

Ответственный по питанию

/И.В. Трякина