ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5974CCCF0803ADC726159B5D38FC7209
Владелец: Никифорова Любовь Владимировна
Действителен: с 20.06.2023 до 12.09.2024

примерное 24-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (завтрак)
на 01.09.2023

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)							2 неделя (Завтрак 1-4 класс)						
понедельник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	понедельник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Каша рисовая молочная и маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25	11,69	Каша кукурузная молочная с маслом	200	7,17	7,38	35,05	234,72	10,7
Блинчики с шоколадным соусом	80\10	4,92	8,8	31,75	233,11	25,82	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	6,9
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,9	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	2,87	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1,18
Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131	129	Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4	30,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,08							
Итого		16,49	16,9	129,12	748,62	**173,4**	**Итого**		19,99	15,48	86,15	577,42	**52,83**
вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	24,28	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	4,14	Куриные наггетсы с томатным соусом	105	*12,39*	*10,59*	*16,84*	*167,46*	36,88
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	1,7	4,42	0,85	49,98	10,7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	21,03	10,58
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,5
Напиток плодово-ягодный	200	0	0	19,2	76,8	7,4	Кисель плодовоягодный	200	0	0	20,2	81,4	3,12
Итого		32,02	23,98	63,09	610,8	**49,67**	**Итого**		22,99	15,97	104,05	434,89	**71,83**
среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	7,26	Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,4	7,84
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	41,37	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	18,59
Картофель запеченный с сыром	150	3,15	4,5	17,55	122,85	7,85	Картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	10,47
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,5	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	3,17	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	3,17
Итого		24,83	21,34	65,16	570,05	**62,15**	**Итого**		20,25	11,4	77,96	508,01	**43,22**
четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с	четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Пудинг из творога с изюмом с яблочным то	150	21,85	9,82	39,14	336,5	40,31	Фрукты в ассортименте (слива)	120	0,8	0,3	9,6	49	16,8
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	16,8	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	24,93
Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	2,87	Бутерброд с сыром	35	4,98	5,01	9,96	107	8,76
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,08	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,25
							Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,6	148,4	8,15
Итого		25,01	10,93	74,47	506,76	**62,06**	**Итого**		29,42	26,94	49,66	572,6	**59,89**

пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Помидоры порционые	60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,19
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	26,26
Макароны отарные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	5,06
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,5
Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6	11,36
Итого		25,16	18,37	82,38	615,33	**53,37**
суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75
Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	31,27
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,25
Батон пшеничны	30	2,16	0,81	14,73	75,66	2,87
Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	8,66
Итого		26,11	23,65	57,78	554,91	**62,8**

пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Гулаш	90	18,13	17,05	3,69	240,96	42,03
Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	7,82
Сыр в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	10,7
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Сок фруктовый	200	0,8	0,2	23,2	94,4	8,9
Итого		27,49	26,98	82,09	691,79	**72,6**
суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75
Запкеканка из творога с ягодным соусом	150	24,38	10,3	35,75	335,9	36,64
Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	2,87
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,25
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,08
Итого		28,74	11,25	87,23	574,16	**61,59**

3 неделя (**Завтрак** 1-4 класс)

понедельник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21	6,47	34,77	225,07	19,38
Фрукты в ассортименте (слива)	120	0,8	0,3	9,6	49	16,8
Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	6,9
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1,18
Молочный десерт	200	5,4	4,2	18	131,4	30,9
Итого		20,83	14,87	95,47	616,77	**78,31**
вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4	7,26
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	41,37
Картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	10,47
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Напиток плодовоягодный	200	0	0	14,4	58,4	7,4
Итого		25,34	24,72	63,3	592,7	**69,65**

4 неделя(**Завтрак** 1-4 класс)

понедельник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	*7,79*	*11,89*	*26,65*	*244,56*	10,28
Оладьи с джемом	50/10	*2,67*	*9,57*	*17,81*	*168,61*	19,67
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	96	2,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	1,18
Фруктовый десерт	250	1,5	0	31,25	131	129
Итого		14,96	21,74	102,87	684,97	**162,6**
вторник	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (слива)	120	0,8	0,3	9,6	49	16,8
Бефстроганов	90	*18,49*	*18,54*	*3,59*	*256*	45,42
Рис отварной с маслом	150	*3,3*	*4,95*	*32,25*	*186,45*	7,82
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Кисель витаминизированый	200	*0*	*0*	*20,2*	*81,4*	3,12
Итого		**26,15**	**24,15**	**87,74**	**692,85**	**76,31**

среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75
Запеканка из творога со сгущенным молок	150	25,71	11,96	32,3	342,12	33,97
Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	1,91
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,25
Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	8,66
Итого		32,35	15,43	82,48	610,36	**64,54**

четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	6,9
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	28,03
Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	5,06
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	3,17
Итого		28,01	24,13	94,51	724,36	**46,31**

пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	24,93
Фрукты в ассортименте (слива)	150	0,8	0,3	9,6	49	21
Горячий бутерброд с помидор.и сыром	50	4,84	4,43	9,87	99,54	11,19
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,25
Чай с облепихой	200	0,2	0	19,8	80	11,36
Итого		22,84	21,22	50,77	496,74	**69,73**

суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75
Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64	45,76
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	2,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,08
Итого		24,48	9,16	68,59	599,24	**69,09**

среда	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Запеканка из творога с тыквой со сгущен	150	*14,98*	*9,99*	*31,58*	*277,67*	30,15
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75
Сыр в индивидуальной упаковке	17	*1,7*	*4,42*	*0,85*	*49,98*	10,7
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	1,25
Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	1,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	2,08
Итого		20,32	14,68	79,01	540,69	**64,83**

четверг	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты в ассортименте (слива)	120	0,8	0,3	9,6	49	16,8
Зпеканка из рыбы	90	*11,61*	*6,78*	*6,37*	*133,21*	23,15
Картофель запеченый	150	*3,15*	*4,5*	*17,55*	*122,85*	5,59
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Компот из сухофруктов	200	*0,4*	*0*	*27*	*110*	3,17
Итого		19,52	11,94	82,62	535,06	**51,86**

пятница	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Помидоры порционные	60	*0,66*	*0,12*	*2,28*	*14,4*	8,19
Пельмени отварные с маслом	157	*12,68*	*18,4*	*23,26*	*311,03*	24,53
Хлеб пшеничный	50	3,56	0,36	22,1	120	3,15
Сок фруктовый	200	*0,8*	*0,2*	*23,2*	*94,4*	8,9
Итого		17,7	19,08	70,84	539,83	**44,77**

суббота	выход гр.	белки	жиры	углеводы	Ккал	с\с
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	18,75
Омлет с сыром	150	*18,75*	*19,5*	*2,7*	*261,45*	31,27
Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	2,87
Какао с молоком	200	*6,6*	*5,1*	*18,6*	*148,4*	8,15
Итого		28,11	25,41	52,98	554,51	**61,04**

861 **70,19** 823,4