

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Нижнекрестальская СОШ»:
 С.Я. Бурбыга 02.09.2024г.



Основное

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
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	600	18.5	15.2	75.2	511
	Итого за день	600	18.5	15.2	75.2	511
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	550	37.4	9.7	84.5	575.8
	Итого за день	550	37.4	9.7	84.5	575.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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	600	23.5	20.6	83.2	611.6
	Итого за день	600	23.5	20.6	83.2	611.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3.8	4.4	36.3	200.1

54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	550	24.8	22.6	84.5	640.7
	Итого за день	550	24.8	22.6	84.5	640.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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	580	25.4	11.5	77.9	517.2
	Итого за день	580	25.4	11.5	77.9	517.2

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
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	600	23.1	19.3	87.3	614.5
	Итого за день	600	23.1	19.3	87.3	614.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	695	36.7	9.7	103.8	647.7
	Итого за день	695	36.7	9.7	103.8	647.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
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
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	Итого за Завтрак	620	15.5	12.1	89	527.2
	Итого за день	620	15.5	12.1	89	527.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	560	27.3	12.8	75.7	528.7
	Итого за день	560	27.3	12.8	75.7	528.7

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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	580	27.1	23	80.9	638.3
	Итого за день	580	27.1	23	80.9	638.3