



Утверждаю

Директор МБОУ «Карагачская СОШ»

А. А. Исупов

приказ № 106 от 15. 07. 2024 г.

## Меню 1-4 класс осень-зима 2024-2025 уч.г. (без особенностей)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>18.4</b>	<b>11.5</b>	<b>100.2</b>	<b>577.9</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	5.45	
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>18.4</b>	<b>11.5</b>	<b>100.2</b>	<b>577.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>28.4</b>	<b>14.7</b>	<b>94.9</b>	<b>624.7</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	3.34	
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>28.4</b>	<b>14.7</b>	<b>94.9</b>	<b>624.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-1г	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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>37.5</b>	<b>13.3</b>	<b>94.2</b>	<b>646</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	2.51	
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>37.5</b>	<b>13.3</b>	<b>94.2</b>	<b>646</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24.6</b>	<b>20.3</b>	<b>93.3</b>	<b>653.7</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.79	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>24.6</b>	<b>20.3</b>	<b>93.3</b>	<b>653.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26.2</b>	<b>32.3</b>	<b>64.8</b>	<b>654.6</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.23	2.47	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>26.2</b>	<b>32.3</b>	<b>64.8</b>	<b>654.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>18.8</b>	<b>14.7</b>	<b>97.8</b>	<b>598.8</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	5.2	
	Итого за день	560	18.8	14.7	97.8	598.8
	Неделя 2 Вторник					
	<b>Завтрак</b>					
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	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>28.7</b>	<b>13.4</b>	<b>107.4</b>	<b>665.8</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	3.74	
	Итого за день	635	28.7	13.4	107.4	665.8
	Неделя 2 Среда					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>27.1</b>	<b>19.5</b>	<b>87.4</b>	<b>634.5</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.23	
	Итого за день	680	27.1	19.5	87.4	634.5
	Неделя 2 Четверг					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7

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 ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>26.3</b>	<b>13.2</b>	<b>75.8</b>	<b>526.4</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	2.88	
	Итого за день	520	26.3	13.2	75.8	526.4
	Неделя 2 Пятница					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
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.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>38</b>	<b>13</b>	<b>97.6</b>	<b>659</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.34	2.57	
	Итого за день	540	38	13	97.6	659

Итого за период		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за	Завтрак	607.5	27.4	16.59	91.34	624.14

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	2.44
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.15
Витамин А(мкг рет.экв)	210
Кальций(мг)	11.38
Фосфор(мг)	24.46
Магний(мг)	6.85
Железо(мг)	0.78
Калий(мг)	85.03
Йод(мкг)	7.17
Селен(мкг)	3.57