



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Карагачская СОШ»

Исупов А. А.

Приказ № 120 от 08.02.2024 г.

### **Меню 1-4 класс весна-лето 2024 года**

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
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
	Хлеб из пшеничной 1с. Арктик-Трофи	25	2	0.4	12.5	61.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	45	3	0.5	17.8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>13.9</b>	<b>11.6</b>	<b>83.5</b>	<b>494.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.83</b>	<b>6.01</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>13.9</b>	<b>11.6</b>	<b>83.5</b>	<b>494.2</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.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>25.9</b>	<b>14</b>	<b>67.9</b>	<b>500.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.54</b>	<b>2.62</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>25.9</b>	<b>14</b>	<b>67.9</b>	<b>500.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	303.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>36.2</b>	<b>12.8</b>	<b>83.1</b>	<b>591.7</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.35</b>	<b>2.3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>36.2</b>	<b>12.8</b>	<b>83.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27.1</b>	<b>25.9</b>	<b>78.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.96</b>	<b>2.9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>27.1</b>	<b>25.9</b>	<b>78.6</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>25.6</b>	<b>18</b>	<b>98.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>0.7</b>	<b>3.85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>25.6</b>	<b>18</b>	<b>98.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>				
	<b>Завтрак</b>				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17.5</b>	<b>21.8</b>	<b>89.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>	<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>	<b>1</b>	<b>1.25</b>	<b>5.11</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>17.5</b>	<b>21.8</b>	<b>89.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>				
	<b>Завтрак</b>				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2

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>580</b>	<b>25.9</b>	<b>30.3</b>	<b>74.3</b>	<b>673.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.17</b>	<b>2.87</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>25.9</b>	<b>30.3</b>	<b>74.3</b>	<b>673.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<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	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>27.4</b>	<b>12.8</b>	<b>91.7</b>	<b>592.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.47</b>	<b>3.35</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>27.4</b>	<b>12.8</b>	<b>91.7</b>	<b>592.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2г	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
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.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>30.9</b>	<b>18.5</b>	<b>83.9</b>	<b>624.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>2.72</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>635</b>	<b>30.9</b>	<b>18.5</b>	<b>83.9</b>	<b>624.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<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.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>38</b>	<b>13</b>	<b>97.6</b>	<b>659</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.34</b>	<b>2.57</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>38</b>	<b>13</b>	<b>97.6</b>	<b>659</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	562.5	26.84	17.87	84.86	607.4