

Организация: МБОУ "Староюлдашевская ООШ"
 Название меню: основное
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Староюлдашевская ООШ»

Темирова Э.В.



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	615	14,6	22,9	98	656,1
	Итого за день	615	14,6	22,9	98	656,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
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 ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	610	32,4	15,1	76,9	572,9
	Итого за день	610	32,4	15,1	76,9	572,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	650	20,7	16	91,9	594,7
	Итого за день	650	20,7	16	91,9	594,7

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	550	30	18,1	78,5	598
	Итого за день	550	30	18,1	78,5	598
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
П/Ф	Котлеты Куриные	90	11,5	9	7,6	157,2
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 ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	605	22,8	18,8	60,1	501,2
	Итого за день	605	22,8	18,8	60,1	501,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
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.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	580	13,1	21,5	66,6	513
	Итого за день	580	13,1	21,5	66,6	513
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
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 ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	640	24,5	17,8	93,9	634,5
	Итого за день	640	24,5	17,8	93,9	634,5

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-1т	Запеканка из творога	100	19,8	7,1	14,4	200,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	550	32,1	12,6	62,6	492,2
	Итого за день	550	32,1	12,6	62,6	492,2
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	610	29,9	13,1	59,9	477,4
	Итого за день	610	29,9	13,1	59,9	477,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
П/Ф	Котлеты Куриные	90	11,5	9	7,6	157,2
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 ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	650	20	18,4	86,3	590,2
	Итого за день	650	20	18,4	86,3	590,2

Организация: МБОУ "Староюлдашевская ООШ"
 Название меню: основное
 Возрастная категория: от 12 и старше
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Староюлдашевская ООШ»
 Темирова Э.В.



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	10,9	0,2	99,1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	8,4	10,8	38,4	283,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		550	14,6	22,9	98	656,1
Итого за день		550	14,6	22,9	98	656,1
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	81,5
54-12м	Плов с курицей	250	27,2	8,1	33,2	314,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
Итого за Завтрак		620	32,4	15,1	76,9	572,9
Итого за день		620	32,4	15,1	76,9	572,9
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,5	6,1	4,3	74,3
54-11г	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	11,5	3,7	5,5	101
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
Итого за Завтрак		650	20,7	16	91,9	594,7
Итого за день		650	20,7	16	91,9	594,7

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	12,7	5,2	4	113,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	650	30	18,1	78,5	598
	Итого за день	650	30	18,1	78,5	598
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-8г	Капуста тушеная	180	3,6	4,5	14,6	113,5
П/Ф	Котлеты Куриные	100	11,5	9	7,6	157,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	565	22,8	18,8	60,1	501,2
	Итого за день	565	22,8	18,8	60,1	501,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,3	5,4	28,7	184,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	550	13,1	21,5	66,6	513
	Итого за день	550	13,1	21,5	66,6	513
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	5,3	4,9	32,8	196,8
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	12,3	10,7	7,5	175,5
54-3соус	Соус красный основной	60	1,6	1,2	4,5	35,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	610	24,5	17,8	93,9	634,5
	Итого за день	610	24,5	17,8	93,9	634,5

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,8	2,2	15,5	100,9
54-1т	Запеканка из творога	100	19,8	7,1	14,4	200,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	620	32,1	12,6	62,6	492,2
	Итого за день	620	32,1	12,6	62,6	492,2
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	81,5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	24,8	6,2	17,6	225,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	620	29,9	13,1	59,9	477,4
	Итого за день	620	29,9	13,1	59,9	477,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	0,9	3,3	7,8	63,7
54-11г	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4
П/Ф	Котлеты Куриные	100	11,5	9	7,6	157,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	650	20	18,4	86,3	590,2
	Итого за день	650	20	18,4	86,3	590,2