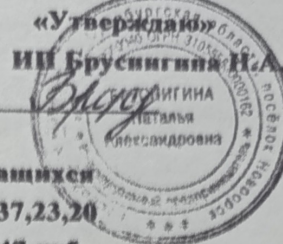


«Согласовано»
Руководитель образовательного учреждения
Директор школы



**Примерное меню для питания учащихся
в общеобразовательных школах № 37,23,20
Завтрак с 1 по 4 класс на сумму 71,47 руб.
с 03.03.2025г.**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
табл. №4 с6.2004	Каша пшенная вязкая	200	7.7	9.5	38.1	268.5
54-60	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
контрольная отработка	Бутерброд горячий с сыром	50	6.1	7.9	12.2	143.9
	Итого за Завтрак	500	21.4	23.6	59.2	534
	Итого за день	500	21.4	23.6	59.2	534
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
71	Винегрет овощной	60	0.8	5.4	4	67.5
509	Каша гречневая	170	8.2	5.8	35.8	228.1
587	Соус томатный	50	0.4	2.2	2.8	32.6
648	Кисель плодово-ягодный с вит С	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Котлета из говядины	60	10.4	6.7	10.4	143.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	570	22.1	20.3	97.9	662.5
	Итого за день	570	22.1	20.3	97.9	662.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
25	Салат степной	60	0.8	2.7	4	43.7
330	Горох отварной	150	15.8	1.2	30.6	195
437	Гуляш из говядины	60	8.8	8.8	2.9	126.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	580	26.3	31.3	60.1	627.5
	Итого за день	580	26.3	31.3	60.1	627.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
492	Плов из птицы	200	25.1	26.1	28.8	450.2
102	Компот из свежих плодов	200	0.13	0.13	16.76	68.76
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	530	31	29.2	64.3	643.5
	Итого за день	530	31	29.2	64.3	643.5
	Неделя 1 Пятница					

Неделя 1 Пятница						
	Завтрак					
516	Макароны изделия отварные	200	7.1	5.2	43.7	250.1
482	Запеканка из печени с рисом	80	7.4	6.8	7.9	122.3
600	Соус сметанный	30	0.4	1	1.7	17.5
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	18.1	13.3	73.1	485.1
	Итого за день	550	18.1	13.3	73.1	485.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
табл.№4 сб.2004	Каша пшенная вязкая	200	7.7	9.5	38.1	268.5
366	запеканка из творога	100	17.5	11	17.5	238.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	29.1	21.8	79	628.3
	Итого за день	530	29.1	21.8	79	628.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
516	Макароны изделия отварные	150	5.3	3.9	32.7	187.6
487	Птица отварная	60	13.3	10.7	0.2	150.4
587	Соус томатный	50	0.4	2.2	2.8	32.6
693 сб 2004г.	Какао с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	25.2	19.6	66.3	543
	Итого за день	500	25.2	19.6	66.3	543
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
45	Салат из квашеной капусты	60	1.1	3.1	2.2	40.6
489	Рагу из курицы	180	14.3	17.2	15	272.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	500	21	21	60.6	515.4
	Итого за день	500	21	21	60.6	515.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	6.5	3.3	3.3	68.4
511	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	Итого за Завтрак	640	14.7	9.2	84.6	478.9
	Итого за день	640	14.7	9.2	84.6	478.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
39	Салат из свеклы	100	1.4	8.9	7.8	116.7
П/Ф	Пельмени с маслом сливочным	152	14.4	19	19.07	304.5
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	505	19.4	31.2	51	563
	Итого за день	507	19.4	31.2	51	563

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Велки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	550.5	22.8	22.1	69.6	568.1
Среднее значение за период	550.5	22.8	22.1	69.6	568.1

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора