

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Ефремово-Зыковская ООШ»



Н.П.Лапынин.

01.09.2023г.

## Меню осенне-зимний период на 2023-2024 учебный год 1-4 класс

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 | 30         | 7           | 8.9         | 0           | 107.5        |
| 54-16к      | Каша "Дружба"                | 250        | 6.2         | 7.4         | 30          | 211.2        |
| 54-21гн     | Какао с молоком              | 200        | 4.7         | 3.5         | 12.5        | 100.4        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный               | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
| Пром.       | Банан                        | 100        | 1.5         | 0.5         | 21          | 94.5         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>620</b> | <b>22.4</b> | <b>20.6</b> | <b>83.2</b> | <b>607.4</b> |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>620</b> | <b>22.4</b> | <b>20.6</b> | <b>83.2</b> | <b>607.4</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>      |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |             |              |
| 54-1т       | Запеканка из творога         | 150        | 29.7        | 10.7        | 21.6        | 301.3        |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром      | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6         | 27.9         |
| 54-10в      | Булочка ванильная            | 60         | 4.7         | 4           | 30.5        | 176.9        |
| Пром.       | Йогурт 1.5%                  | 100        | 4.1         | 1.5         | 5.9         | 53.5         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>510</b> | <b>38.7</b> | <b>16.3</b> | <b>64.6</b> | <b>559.6</b> |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>510</b> | <b>38.7</b> | <b>16.3</b> | <b>64.6</b> | <b>559.6</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>        |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |             |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке | 20         | 4.6         | 5.9         | 0           | 71.7         |
| 54-25.1к    | Каша жидкая молочная рисовая | 250        | 6.6         | 6.8         | 35.8        | 230.7        |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком   | 200        | 3.9         | 2.9         | 11.2        | 86           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный               | 60         | 4.6         | 0.5         | 29.5        | 140.6        |
| Пром.       | Груша                        | 100        | 0.4         | 0.3         | 10.3        | 45.5         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>630</b> | <b>20.1</b> | <b>16.4</b> | <b>86.8</b> | <b>574.5</b> |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>630</b> | <b>20.1</b> | <b>16.4</b> | <b>86.8</b> | <b>574.5</b> |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>      |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |             |              |
| 54-6г       | Рис отварной                 | 150        | 3.6         | 4.8         | 36.4        | 203.5        |
| 54-23м      | Биточек из курицы            | 90         | 17.2        | 3.9         | 12          | 151.8        |
| 54-45гн     | Чай с сахаром                | 200        | 0.1         | 0           | 5.2         | 21.4         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный               | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
| Пром.       | Яблоко                       | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 44.4         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>580</b> | <b>24.3</b> | <b>9.4</b>  | <b>83.1</b> | <b>514.9</b> |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>580</b> | <b>24.3</b> | <b>9.4</b>  | <b>83.1</b> | <b>514.9</b> |
|             | <b>Неделя 1 Пятница</b>      |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |             |              |

|         |  |            |             |             |              |              |
|---------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-4к   | Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом | 200        | 7.1         | 8.8         | 47.6         | 298.1        |
| 54-21гн | Какао с молоком                          | 200        | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4        |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8         |
| Пром.   | Банан                                    | 100        | 1.5         | 0.5         | 21           | 94.5         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>540</b> | <b>16.3</b> | <b>13.1</b> | <b>100.8</b> | <b>586.8</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>540</b> | <b>16.3</b> | <b>13.1</b> | <b>100.8</b> | <b>586.8</b> |

|         |  |            |             |             |             |              |
|---------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Неделя 2 Понедельник</b>              |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке             | 40         | 9.3         | 11.8        | 0           | 143.3        |
| 54-7к   | Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом  | 200        | 8.1         | 9.7         | 41.6        | 285.8        |
| 54-4гн  | Чай с молоком и сахаром                  | 200        | 1.6         | 1.1         | 8.6         | 50.9         |
| Пром.   | Яблоко                                   | 130        | 0.5         | 0.5         | 12.7        | 57.7         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>610</b> | <b>22.5</b> | <b>23.4</b> | <b>82.6</b> | <b>631.5</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>610</b> | <b>22.5</b> | <b>23.4</b> | <b>82.6</b> | <b>631.5</b> |
|         | <b>Неделя 2 Вторник</b>                  |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 54-2з   | Огурец в нарезке                         | 95         | 0.8         | 0.1         | 2.4         | 13.4         |
| 54-1о   | Омлет натуральный                        | 200        | 16.9        | 24          | 4.3         | 300.7        |
| 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 ржаной                              | 30         | 2           | 0.4         | 10          | 51.2         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>625</b> | <b>21.7</b> | <b>25</b>   | <b>57.5</b> | <b>540.8</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>625</b> | <b>21.7</b> | <b>25</b>   | <b>57.5</b> | <b>540.8</b> |
|         | <b>Неделя 2 Среда</b>                    |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 54-11з  | Салат из моркови и яблок                 | 60         | 0.5         | 6.1         | 4.3         | 74.3         |
| 54-4г   | Каша гречневая рассыпчатая               | 200        | 11          | 8.5         | 47.9        | 311.6        |
| 54-14р  | Котлета рыбная любительская (минтай)     | 90         | 11.5        | 3.7         | 5.5         | 101          |
| 54-1гн  | Чай без сахара                           | 200        | 0.2         | 0           | 0.1         | 1.4          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>590</b> | <b>26.2</b> | <b>18.6</b> | <b>77.5</b> | <b>582.1</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>590</b> | <b>26.2</b> | <b>18.6</b> | <b>77.5</b> | <b>582.1</b> |
|         | <b>Неделя 2 Четверг</b>                  |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке             | 40         | 9.3         | 11.8        | 0           | 143.3        |
| 54-19к  | Суп молочный с макаронными изделиями     | 200        | 5.5         | 4.5         | 17.9        | 134.2        |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком               | 200        | 3.9         | 2.9         | 11.2        | 86           |
| Пром.   | Яблоко                                   | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 44.4         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8        | 70.3         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>570</b> | <b>21.4</b> | <b>19.8</b> | <b>53.7</b> | <b>478.2</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>570</b> | <b>21.4</b> | <b>19.8</b> | <b>53.7</b> | <b>478.2</b> |
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>                  |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 54-10з  | Салат из капусты с овощами               | 60         | 1.7         | 4           | 1.7         | 50           |
| 54-11г  | Картофельное пюре                        | 150        | 3.1         | 5.3         | 19.8        | 139.4        |
| 54-11р  | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90         | 12.5        | 6.7         | 5.7         | 132.5        |
| 54-2гн  | Чай с сахаром                            | 200        | 0.2         | 0           | 6.4         | 26.8         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 40         | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8         |
| Пром.   | Банан                                    | 100        | 1.5         | 0.5         | 21          | 94.5         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>640</b> | <b>22</b>   | <b>16.8</b> | <b>74.3</b> | <b>537</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>640</b> | <b>22</b>   | <b>16.8</b> | <b>74.3</b> | <b>537</b>   |

