

Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Исилькульский лицей»

Название меню: 1-4 классы

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 03.09.2024 - 26.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	220	8,1	9,1	45,4	297,4
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,5	41,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого за Завтрак		600	16,6	14	89,6	555,8
Обед						
54-12з	Икра морковная	100	2,1	10,1	12,6	135,2
54-25с	Суп гороховый	250	8,3	4,6	19,5	158
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	240,3
54-6хн	Компот плодово-ягодный	200	0,3	0,1	17,2	69,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Обед		800	35,5	22,2	91,4	720,4
Итого за день		1400	52,1	36,2	181	1276,2
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,2	6,6	26,6	185,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	12,9	7,4	5,5	139,8
54-9гн	Чай плодово-ягодный с сахаром	200	0,3	0,1	7,5	32,9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
Итого за Завтрак		570	25,1	18,9	66,7	594,4
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	128,3
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,3	33,6	183,1
54-23м	Биточек из курицы	110	21	4,7	14,7	182,5
Пром.	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0	33	119,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		850	34,6	25,7	94,8	817,5
Итого за день		1420	59,7	44,6	161,5	1411,9
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-2т	Запеканка из творога с морковью	120	16,6	9,8	28	266,2
54-11соус	Соус ягодный	50	0,2	0	21,1	85,4
54-10гн	Чай плодово-ягодный с сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9
	Итого за Завтрак	510	23	12,9	76,8	514,7
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	100	1,5	6,9	9,7	98,9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-22хн	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	800	38,7	18,1	99,8	709,7
	Итого за день	1310	61,7	31	180,6	1224,4

Четверг, 1 неделя

	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,1	6,3	35,9	233,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,5	41,4
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	204,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	540	29,1	17,3	106,7	699,4
	Обед					
54-22з	Маринад овощной со свеклой	100	1,3	8,9	8,6	119,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,1	8,2	8,4	118,8
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м	Котлета из курицы	110	21	4,7	14,7	185,5
54-2хн	Компот плодово-ягодный	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	850	34	27	103,4	788,1
	Итого за день	1390	63,1	44,3	210,1	1487,5

Пятница, 1 неделя

	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	190	6,7	6,2	41,5	231,9
54-23м	Биточек из курицы	120	22,9	5,4	16,3	199,6
54-6гн	Чай плодово-ягодный с сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	32,9	12	84,7	555,3
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	100	1,5	4,7	7,4	78,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	139
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	12,9	7,4	5,5	139,8
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
Пром.	Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Обед	855	28,6	25,1	92,7	712,5
	Итого за день	1405	61,5	37,1	177,4	1267,8

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,5	41,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	590	14,6	10,4	77,8	466,3
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	100	2,2	7,1	11,4	118,9
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-2с	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	227
54-4г	Котлета из курицы	110	21	4,7	14,7	185,5
54-25хн	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	850	40,4	25,5	108,4	820
	Итого за день	1440	55	35,9	186,2	1286,3

Вторник, 2 неделя

	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7,3	6,7	44,8	243,9
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-7гн	Чай плодово-ягодный с сахаром	200	0,3	0,1	7,3	30,3
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	Итого за Завтрак	455	40,7	9,4	80,2	542,4
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	100	1,5	6	9,7	98,9
54-8с	Суп гороховый	250	8,3	4,6	19,5	158
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-23м	Биточек из курицы	110	21	4,7	14,7	182,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Сок плодово-ягодный	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	Итого за Обед	850	38,8	21,7	122,8	837,1
	Итого за день	1400	79,5	31,1	203,3	1379,5

Среда, 2 неделя

	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная ячневая	250	8,5	9,3	30,8	237,4
54-10гн	Чай плодово-ягодный с сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	204,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	16,3	14,7	99,4	587,9
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	128,3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-24с	Жаркое по-домашнему из курицы	225	14,3	18,5	24,6	332,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	225	14,3	18,5	24,6	332,1
54-8хн	Компот плодово-ягодный	200	0,2	0,1	7,9	32,9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	Итого за Обед	830	27,2	31,8	89,4	748,3
	Итого за день	1380	43,5	46,5	188,8	1336,2

Четверг, 2 неделя

Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,1	6,3	35,9	233,4
54-5м	Котлета из курицы	120	22,9	5,2	16	202,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		510	34,2	11,8	78	556
Обед						
54-24з	Икра кабачковая	100	1,5	4,7	7,4	78,8
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	139
54-11г	Картофельное пюре	200	4,2	6,6	26,6	185,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	12,9	7,4	5,5	139,8
54-31хн	Компот плодово-ягодный	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Обед		900	28,4	26,2	84	689,5
Итого за день		1410	62,6	38	162	1245,5

Пятница, 2 неделя

Завтрак						
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-9гн	Чай плодово-ягодный с сахаром	200	0,3	0,1	9,6	40,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		530	40,2	10,2	72,7	544,2
Обед						
54-26з	Икра овощная	100	1,8	4,6	7,5	78,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,1	8,2	8,4	118,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,4	33,6	183,1
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0	27,8	112,3
Итого за Обед		780	43,7	20,7	98	725,9
Итого за день		1310	83,9	30,9	170,7	1270,1