

Организация: МОБУ "Камсакская основная общеобразовательная школа"

Название меню: завтрак 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Итого за Завтрак		600	15,5	9	98,2	535,7
Итого за день		600	15,5	9	98,2	535,7
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Итого за Завтрак		610	44,8	8,8	92,3	628,2
Итого за день		610	44,8	8,8	92,3	628,2
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5

Пром.	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	261,7
	Итого за Завтрак	630	24,1	20,7	98,2	674,9
	Итого за день	630	24,1	20,7	98,2	674,9

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7г	Рис припущенный	100	2,3	3,2	23,3	131,2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	560	27,4	15,4	100,9	651,3
	Итого за день	560	27,4	15,4	100,9	651,3

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	550	17,4	10,9	98	559,9
	Итого за день	550	17,4	10,9	98	559,9

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
	Итого за Завтрак	630	26,5	22,5	86,1	652,6
	Итого за день	630	26,5	22,5	86,1	652,6

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	560	25,8	17,3	79,5	576,6
	Итого за день	560	25,8	17,3	79,5	576,6

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	560	45,6	10,7	71,2	563,3
	Итого за день	560	45,6	10,7	71,2	563,3

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	530	25,7	18,2	102,3	674,9
	Итого за день	530	25,7	18,2	102,3	674,9

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4

Пром.	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	261,7
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	600	17,9	12,1	102,9	592,1
	Итого за день	600	17,9	12,1	102,9	592,1

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Средние показатели за Завтрак	583	27,07	14,56	92,96	610,95
Средние показатели за период	583	27,1	14,6	93	611

	B2 мг	A мкг	D рет.эк мкг	C мг
B1 мг	0,3	0,31	0	0,15
	0,3	0,3	0	0,2

	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Na мг	814,75	0	370,73	108,72	375,99
	814,8	0	370,7	108,7	376

	Se мкг	F мкг
I мкг	57,57	23,34
	57,6	23,3