



Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Новомусинская СОШ"  
 Г.А. Апсалимов

Организация: МАОУ "Новомусинская СОШ"  
 Название меню: Завтрак для учащихся 1-4 классов МАОУ "Новомусинская СОШ"  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 09.01.2025 - 23.05.2025

№ рецепта	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево г	Энергетическа я ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соу	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>31,2</b>	<b>27,4</b>	<b>72,3</b>	<b>660,7</b>
Итого за день		510	31,2	27,4	72,3	660,7
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>23,6</b>	<b>21,3</b>	<b>86,9</b>	<b>633,3</b>
Итого за день		610	23,6	21,3	86,9	633,3
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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	5,6	132
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>62,4</b>	<b>512,5</b>
Итого за день		520	21	20	62,4	512,5
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6г	Рис отварной	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
648	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодах	200	0	0	30,1	120,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25</b>	<b>22,3</b>	<b>85,2</b>	<b>640,7</b>
Итого за день		500	25	22,3	85,2	640,7

	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>32,5</b>	<b>8,9</b>	<b>73,5</b>	<b>503,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>32,5</b>	<b>8,9</b>	<b>73,5</b>	<b>503,5</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>26,1</b>	<b>27,3</b>	<b>79,2</b>	<b>666,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>26,1</b>	<b>27,3</b>	<b>79,2</b>	<b>666,9</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Груша	160	0,6	0,5	16,5	72,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,2</b>	<b>24,7</b>	<b>75,2</b>	<b>602,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>20,2</b>	<b>24,7</b>	<b>75,2</b>	<b>602,4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соу	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,1
648	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодах	200	0	0	30,1	120,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>21,5</b>	<b>95,2</b>	<b>674,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>21,5</b>	<b>95,2</b>	<b>674,1</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19,8	19,8	12	305,5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	27	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>577</b>	<b>32,3</b>	<b>30</b>	<b>62,3</b>	<b>647,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>577</b>	<b>32,3</b>	<b>30</b>	<b>62,3</b>	<b>647,8</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

