

Утверждаю
И.о.директора О.С. Заникова



MAOU "Кваркенская СОШ" 2024-2025

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник							
Завтрак							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		60	13.9	17.7	0	215
54-16к	Каша "Дружба"		150	3.7	4.4	18	126.7
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		150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак		600	21.3	23	57.6	523.5
	Итого за день		600	21.3	23	57.6	523.5
Неделя 1 Вторник							
Завтрак							
54-2з	Огурец в нарезке		60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-29м	Фрикадельки из говядины		100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-22хн	Кисель из вишни		200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак		565	26.6	19.5	81.6	607.4
	Итого за день		565	26.6	19.5	81.6	607.4
Неделя 1 Среда							
Завтрак							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		30	7	8.9	0	107.5
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная		200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин		100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак		575	21.1	20.7	75.8	573.8
	Итого за день		575	21.1	20.7	75.8	573.8
Неделя 1 Четверг							
Завтрак							
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы		230	28.5	7.2	20.2	259.4

54-2гн	Чай с сахаром		200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан		150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак		620	34	8.3	77.8	521.8
	Итого за день		620	34	8.3	77.8	521.8
Неделя 1 Пятница							
Завтрак							
54-1т	Запеканка из творога		170	33.6	12.1	24.5	341.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Сок яблочный		200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак		615	38.2	12.8	73.4	561.4
	Итого за день		615	38.2	12.8	73.4	561.4
Неделя 2 Понедельник							
Завтрак							
54-6о	Яйцо вареное		40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей		200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Сырок творожный		50	4.6	11.5	9.3	158.7
	Итого за Завтрак		535	40.2	24.1	71.5	663.3
	Итого за день		535	40.2	24.1	71.5	663.3
Неделя 2 Вторник							
Завтрак							
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом		200	8	8.8	42.5	281.4
54-21гн	Какао с молоком		200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко		150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак		595	16.7	13.3	91.8	553.9
	Итого за день		595	16.7	13.3	91.8	553.9
Неделя 2 Среда							
Завтрак							
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов		100	1	5.1	3.1	62.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)		70	11.4	7.9	4.4	134.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3.9	2.9	11.2	86

Пром.	Хлеб пшеничный		45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак		575	28.5	23.1	79.1	637.5
	Итого за день		575	28.5	23.1	79.1	637.5
Неделя 2 Четверг							
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
54-16м	Тефтели из говядины с рисом		100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2гн	Чай с сахаром		200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак		555	23.9	20	70.9	559.5
	Итого за день		555	23.9	20	70.9	559.5
Неделя 2 Пятница							
Завтрак							
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная		200	5.9	5.8	33	207.8
54-21гн	Какао с молоком		200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан		150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Сок морковный		200	2.2	0.2	25.2	111.4
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак		790	18.1	10.6	121.9	655.2
	Итого за день		790	18.1	10.6	121.9	655.2

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 2