

МЕНЮ
(десятидневное)
для учащихся 1-4
классов МБОУ «Громыкская
ООШ»
на 2024-2025 уч.г.



№рецептур	Наименование блюд	Выходблюда,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день						
Завтрак						
45	Салат из свежей капусты ср/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44
145	Картофель тушёный с мясом птицы	100	12,2	11,85	27,15	26,85
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
349	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	9,42
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			32,53	34,24	127,98	632,71
2 день						
Завтрак						
52	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34
279	Тефтели мясные с соусом	60/30	8,87	9,83	11,71	171
171	Каша гречневая с слив. маслом	150/3,5	4,82	8,71	30,66	220,35
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			21,75	32,29	119,49	836,69
3 день						
Завтрак						
34	Салат из свеклы, горошка, раст. масла	60	1	2,51	4,91	46,26
	Колбаса отварная	80/5	11,1	23,9	1,6	266
309	Макароны отварные с маслом	100/3,5	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	9,42
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			27,91	45,86	147,3	1019,19
4 день						
Завтрак						
45	Салат из свежей капусты ср/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44

244	Рыбаприпущеннаясосовами	80	6,12	0,81	2,54	42
694	Картофельноепюресос лив.маслом	150/5	3,06	4,8	20,45	137,25
	Хлебржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлебпшеничный(батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
14	Маслосливочное	10	0	8,2	0,1	75
376	Чайс сахаром	200	0,2	-	14	28
	Сокфруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			17,23	18,76	100,5	620,69
5 день						
Завтрак						
67	Винегретср/м	60	0,82	3,71	5,06	56,88
268	Котлетамяснаяс соусом	75/30	12,44	9,24	12,56	183
309	Макароньотварныесмаслом	100/3,5	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлебржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлебпшеничный(батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
14	Маслосливочное	10	0	8,2	0,1	75
349	Компотизсухофруктов	200	0,04		24,76	9,42
	Сокфруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			29,07	32,4	158,41	946,81
6 день						
Завтрак						
45	Салат изсвежейкапустыср/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44
145	Картофель тушёный с мясомптицы	100	12,2	11,85	27,15	26,85
	Хлебржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлебпшеничный(батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
14	Маслосливочное	10	0	8,2	0,1	75
349	Компотизсухофруктов	200	0,04		24,76	9,42
	Сокфруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			32,53	34,24	127,98	632,71
7 день						
Завтрак						
52	Салат из свеклы сраст.маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34
279	Тефтелимясныесоусом	60/30	8,87	9,83	11,71	171
171	Каша гречневая сослив.маслом	150/3,5	4,82	8,71	30,66	220,35
	Хлебржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлебпшеничный(батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
14	Маслосливочное	10	0	8,2	0,1	75
376	Чайс сахаром	200	0,2	-	14	28
	Сокфруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			21,75	32,29	119,49	836,69
8 день						
Завтрак						
34	Салатизсвеклысгорошком,ра ст.маслом	60	1	2,51	4,91	46,26
	Колбасаотварная	80/5	11,1	23,9	1,6	266
309	Макароньотварные смасл. сл.	100/3,5	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлебржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлебпшеничный(батон)	20	2,6	0,7	13,6	72

14	Маслосливочное	10	0	8,2	0,1	75
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	9,42
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			27,91	45,86	147,3	1019,19
9 день						
Завтрак						
45	Салат из свежей капусты с/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44
244	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
694	Картофельное пюре с сосис. маслом	150/5	3,06	4,8	20,45	137,25
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
14	Маслосливочное	10	0	8,2	0,1	75
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			17,23	18,76	100,5	620,69
10 день						
Завтрак						
67	Винегрет с/м	60	0,82	3,71	5,06	56,88
268	Котлеты мясные с соусом	75/30	12,44	9,24	12,56	183
309	Макаронные изделия с маслом	100/3,5	8,77	9,35	57,93	336,51
	Хлеб ржаной	20	3,0	1,2	20	106
	Хлеб пшеничный (батон)	20	2,6	0,7	13,6	72
14	Маслосливочное	10	0	8,2	0,1	75
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	9,42
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			29,07	32,4	158,41	946,81
<p>Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного, и В.А. Тутельяна.–М.: ДеЛи принт, 2011.</p>						