



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ "Новоилекая СОШ"
Г.Г.Золотовская

**Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
"Новоилекая средняя общеобразовательная школа" Солончихинского городского округа
Оренбургской области**

Название меню: Завтрак 1-4 класс (2)
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2022 - 30.09.2023
Сезон:

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
-------------	----------------	------------	------------	-----------	---------------	------------------------------------

**Понедельник, 1 неделя
Завтрак**

54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Итого за Завтрак		760	25,2	17,9	92	631,5
Итого за день		760	25,2	17,9	92	631,5

**Вторник, 1 неделя
Завтрак**

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого за Завтрак		510	26,5	16,8	71,3	542,9
Итого за день		510	26,5	16,8	71,3	542,9

**Среда, 1 неделя
Завтрак**

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		665	14,2	19	77,8	539
Итого за день		665	14,2	19	77,8	539

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	530	17,7	13,6	71,9	481,4
	Итого за день	530	17,7	13,6	71,9	481,4

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	725	22,7	19,5	115,3	727,7
	Итого за день	725	22,7	19,5	115,3	727,7

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Завтрак	655	15,5	21,9	87,6	608,9
	Итого за день	655	15,5	21,9	87,6	608,9

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	510	30,1	13,6	57,3	472,8
	Итого за день	510	30,1	13,6	57,3	472,8

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	760	33,4	7,6	109,4	640,3
	Итого за день	760	33,4	7,6	109,4	640,3

Четверг, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	655	15,4	23,2	91,6	636,2
	Итого за день	655	15,4	23,2	91,6	636,2

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-34хн-2020	Компот из яблоч с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	530	30,6	14,9	59,6	496,1
	Итого за день	530	30,6	14,9	59,6	496,1