

Утверждено:

И.о. директора

Ю.В. Лапина

Перспективное двухнедельное меню для 1-4 классов

на 2024-2025 гг.

	Название	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)						
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	* 0,28	62,8
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	150 г.	5,69	6,38	26,61	187,04
382	Какао на молоке	200 г.	3,87	3,8	15,09	111,46
15	Сыр полутвердый	15 г.	3,48	4,43	-	54,6
114	Хлеб пшеничный	40 г.	3	0,4	19,6	93,80
338	Яблока	130 г.	0,52	-	16,38	67,6
	ИТОГО:	575	21,64	19,61	77,96	577,30
ВТОРНИК (1 неделя)						
1248	Овощи запеченные	150 г.	3,98	6,59	20,63	159,47
268/ 331	Шницель мясной с соусом сметанно-томатным	90/20 г.	13,4 +0,29	11,95 +0,77	11,92 +1,07	210,82 +12,46
114	Хлеб пшеничный	40 г.	3	0,4	19,6	93,80
377	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,26	0,03	10,26	43,8
	ИТОГО:	490	20,20	22,61	58,28	516,85
СРЕДА (1 неделя)						
211	Омлет с сыром	100 г.	12,15	14,67	1,67	188,13
71	Поджаренная из зеленого горошка	40 г.	1,24	0,08	2,6	16
114	Хлеб пшеничный	40 г.	3	0,4	19,6	93,80
379	Напиток кофейный на молоке	200 г.	3,15	3,2	18,52	117,54
338	Яблока	130 г.	0,52	-	16,38	67,6
	ИТОГО:	530	21,56	18,55	71,83	545,27
ЧЕТВЕРГ (1 неделя)						
223/ 327	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	120/30 г.	20,93 +0,54	10,55 +0,49	19,68 +3,4	261,56 +20,33
114	Хлеб пшеничный	40 г.	3	0,4	19,6	93,80
14	Масло сливочное	10 г.	0,05	8,25	0,08	74,8
376	Чай с сахаром	200 г.	0,26	0,03	10,26	43,8
	ИТОГО:	400	24,75	19,72	53,02	494,29
ПЯТНИЦА (1 неделя)						
309	Макаронные изделия отварные	150 г.	5,53	4,78	35,29	206,4
293/ 333	Куриное филе запеченное панированное с томатным соусом	90/20 г.	20,44 +0,38	5,63 +1,04	5,41 +1,92	161,1 +18,83
114	Хлеб пшеничный	40 г.	3	0,4	19,6	93,80
14	Масло сливочное	10 г.	0,05	8,25	0,08	74,8
377	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,26	0,03	10,26	43,8
	ИТОГО:	510	29,66	20,13	72,56	598,73

	Название	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)						
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150 г.	3,66	6,32	26,83	179,27
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8
114	Хлеб пшеничный	40 г.	3	0,4	19,6	93,80
15	Сыр полутвердый	15 г.	3,48	4,43	-	54,6
382	Какао на молоке	200 г.	3,87	3,8	15,09	111,46
	ИТОГО:	445	19,09	19,55	61,80	501,93
ВТОРНИК (2 неделя)						
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150 г.	5,52	3,08	34,27	186,94
280/ 333	Фрикадельки мясные с соусом томатным	90/20 г.	12,39 +0,38	11,61 +1,04	10,47 +1,92	196,52 +18,83
114	Хлеб пшеничный	40 г.	3	0,4	19,6	93,80
376	Чай с сахаром	200 г.	0,26	0,03	10,26	43,8
386	Йогурт питьевой	100 г.	3,4	2,5	4,72	65,78
	ИТОГО:	600	24,95	18,66	81,24	605,67
СРЕДА (2 неделя)						
128	Картофельное пюре	150 г.	3,43	8,08	23,83	182,13
234	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	100/5 г.	13,69	3,53	7,25	116,18
114	Хлеб пшеничный	40 г.	3	0,4	19,6	93,80
379	Напиток кофейный на молоке	200 г.	3,15	3,2	18,52	117,54
338	Яблока	130 г.	0,52	-	16,38	67,6
	ИТОГО:	625	23,79	15,21	85,58	577,25
ЧЕТВЕРГ (2 неделя)						
219/ 378	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов	120/30 г.	21,48 +0,2	10,55 +0,02	19,46 +8,44	262,91 +34,98
114	Хлеб пшеничный	40 г.	3	0,4	19,6	93,80
14	Масло сливочное	10 г.	0,05	8,25	0,08	74,8
377	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	0,26	0,03	10,26	43,8
338	Яблока	130 г.	0,52	-	16,38	67,6
	ИТОГО:	530	25,71	19,25	74,22	577,89
ПЯТНИЦА (2 неделя)						
259	Жаркое домашнему (курица)	240 г.	25,52	8,26	30,54	304,91
114	Хлеб пшеничный	40 г.	3	0,4	19,6	93,80
14	Масло сливочное	10 г.	0,05	8,25	0,08	74,8
376	Чай с сахаром	200 г.	0,26	0,03	10,26	43,8
	ИТОГО:	501	30,33	17,14	73,54	579,51