



**10-дневное меню 1-4 классы МБОУ "Верхнеигнашкунская СОШ имени Власа Захаровича Иванова-Паимена" 1-4 классы, март-май 2025г.**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>28.1</b>	<b>25.2</b>	<b>80.7</b>	<b>662.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>28.1</b>	<b>25.2</b>	<b>80.7</b>	<b>662.1</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>25.1</b>	<b>12.9</b>	<b>99</b>	<b>612.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>25.1</b>	<b>12.9</b>	<b>99</b>	<b>612.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	80	5.4	1.6	44.7	214.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23.5</b>	<b>19.7</b>	<b>93.6</b>	<b>643.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>23.5</b>	<b>19.7</b>	<b>93.6</b>	<b>643.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31.5</b>	<b>17.1</b>	<b>62</b>	<b>527.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>31.5</b>	<b>17.1</b>	<b>62</b>	<b>527.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-2г	Макароны отварные с овощами	160	5	6.6	28.3	192.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>29.8</b>	<b>12.8</b>	<b>91.8</b>	<b>602</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>29.8</b>	<b>12.8</b>	<b>91.8</b>	<b>602</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24з	Икра кабачковая	80	1.2	3.8	5.9	62.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>32.1</b>	<b>10.8</b>	<b>76.4</b>	<b>531.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>32.1</b>	<b>10.8</b>	<b>76.4</b>	<b>531.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25.7</b>	<b>21.2</b>	<b>87.8</b>	<b>643.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>25.7</b>	<b>21.2</b>	<b>87.8</b>	<b>643.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>25.6</b>	<b>23.3</b>	<b>83.2</b>	<b>644.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>25.6</b>	<b>23.3</b>	<b>83.2</b>	<b>644.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>36.1</b>	<b>16.7</b>	<b>93.5</b>	<b>668.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>36.1</b>	<b>16.7</b>	<b>93.5</b>	<b>668.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3

Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>32</b>	<b>7.3</b>	<b>69.3</b>	<b>471.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>32</b>	<b>7.3</b>	<b>69.3</b>	<b>471.2</b>

### Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	577	29	16.7	83.7	600.7
Среднее значение за период	577	29	16.7	83.7	600.7