



СОГЛАСОВАНО.

Директор МБОУ "Белоусовская ООШ  
им. Героя России И.А. Суханова"

С.А.Кузнецова

## МЕНЮ

для обучающихся 1-4 классов

МБОУ "Белоусовская ООШ им. Героя России И.А. Суханова"

2024-2025 учебный год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цена. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
679	Блины со сгущенным молоком	150/30	9,89	6,65	64,06	355,57
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Итого		12,83	7,30	103,80	535,30
	<b>Всего</b>		12,83	7,30	103,80	535,30
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
481	Фрикадельки мясные в соусе	90/20	11,01	29,79	14,24	369,34
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого		28,42	35,82	100,98	839,48
	<b>Всего</b>		28,42	35,82	100,98	839,48
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
284	Омлет натуральный	200	13,75	21,90	3,41	266,00
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,72	24,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Итого		18,85	22,34	41,78	443,85
	<b>Всего</b>		18,85	22,34	41,78	443,85
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
161	Вермишель на молоке цельном с маслом	200/3	6,86	4,80	34,27	208,37
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого		14,72	8,55	78,70	453,91
	<b>Всего</b>		14,72	8,55	78,70	453,91
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	200/5	6,38	7,73	25,30	196,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Итого		14,18	13,94	104,80	603,29
	<b>Всего</b>		14,18	13,94	104,80	603,29
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
450	Макароны, запеченные с сыром	200	11,42	18,91	47,96	408,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,60	9,00	48,00
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Итого		17,11	21,08	99,00	684,60
	<b>Всего</b>		17,11	21,08	99,00	684,60
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
297	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	33,17	10,84	41,39	401,67
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Итого		44,74	19,37	120,44	841,21
	<b>Всего</b>		44,74	19,37	120,44	841,21
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
т.4ст.149	Каша пшенная на молоке с маслом	200/5	7,08	7,05	32,69	223,19
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Итого		14,90	11,45	107,15	593,22
	<b>Всего</b>		14,90	11,45	107,15	593,22
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
732	Котлета рубленая из цыпленка	90/20	19,04	21,52	14,33	327,61



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,48	16,00
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого		33,59	25,48	98,82	786,97
	<b>Всего</b>		33,59	25,48	98,82	786,97
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Пельмени	200	-	-	-	-
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого		2,12	0,56	34,61	153,85
	<b>Всего</b>		2,12	0,56	34,61	153,85
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			201,47	165,88	890,08	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,21	1,00	5,37	