



Утверждаю

Директор школы

Щебет

Л.В.Щебет

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛОГРУДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ТАРСКОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Меню для начальных классов

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Меню для начальных классов 2024-2025

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

Рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	530	24.7	23.7	69.5	590.4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	5.4	6.5	11.7	127
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	890	36.6	34.5	128.1	969.1
	Итого за день	1420	61.3	58.2	197.6	1559.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	22.2	22.4	61.4	535.6
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	770	30.3	29.7	96.3	774.3
	Итого за день	1320	52.5	52.1	157.7	1309.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	525	19.3	18.1	71.2	524
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1.2	7.1	6.7	95.1

	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
н	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
и.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	790	43.6	22.5	86.6	722.5
	Итого за день	1315	62.9	40.6	157.8	1246.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	590	13	17.4	71.3	493.6
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	840	39.9	47.2	85.1	924.6
	Итого за день	1430	52.9	64.6	156.4	1418.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	260	9	7.6	41.7	270.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	530	22.1	17.4	78.8	560
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	70	1.6	7.7	2.5	85.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	830	30.9	26.6	121.6	848.2
	Итого за день	1360	53	44	200.4	1408.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

	Итого за Завтрак	500	24.6	23.8	61.1	556.6
	Обед					
	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
4-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
4-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	820	28.4	35.4	89.4	789.7
	Итого за день	1320	53	59.2	150.5	1346.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	510	21	27.9	59.8	573.8
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	880	48.8	26	104.6	847.3
	Итого за день	1390	69.8	53.9	164.4	1421.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	620	26.3	27.3	78	663.1
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1.2	7.1	6.7	95.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	760	46	31.5	96.7	853.1
	Итого за день	1380	72.3	58.8	174.7	1516.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2

	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	520	27.6	25.7	70.2	622
	Обед					
4-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	70	1.2	3.8	11.6	85.6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	830	34.2	35.6	108.3	889.5
	Итого за день	1350	61.8	61.3	178.5	1511.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	510	24.8	24	63.3	568.4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1.8	7.1	7.3	100.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-3м	Голубцы ленивые	90	7.6	6.9	5.8	115.5
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	860	32.9	28.9	128.8	906.7
	Итого за день	1370	57.7	52.9	192.1	1475.1