

**Организация: МБОУ Калининская СОШ**  
**Название меню: Завтраки Меню 7-11 лет Калининская СОШ Ташл**  
**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**  
**Характеристика питающихся: Без особенностей**  
**Срок действия меню: 01.09. 2024 - 25.05.2025**

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г
<b>Понедельник, 1 неделя</b>				
<b>Завтрак 1</b>				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>
<b>второй завтрак</b>				
	пряник	20	2,4	0,56
	чай с лимоном	200	0,53	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>2,93</b>	<b>0,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>845</b>	<b>21,43</b>	<b>17,26</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>				
<b>Завтрак</b>				
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	100	2,9	2,9
54-1о	Омлет натуральный	75	6,3	9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>19,5</b>	<b>22,2</b>
<b>второй завтрак</b>				
	яйцо	40	2,6	2,3
	чай с сахаром	200	0,2	0
	хлеб пшеничный	45	3,4	0,4
	<b>итого второй завтрак</b>	<b>285</b>	<b>6,2</b>	<b>2,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>25,7</b>	<b>24,9</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>				
<b>Завтрак 1</b>				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>16</b>	<b>19,4</b>
	<b>второй завтрак</b>			
	ряженка	200	0,2	0
	печенье	30	1,4	3,8
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1,6</b>	<b>3,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>17,6</b>	<b>23,2</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>			
	<b>Завтрак</b>			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24,6</b>	<b>10,9</b>
	<b>второй завтрак</b>			
	чай с сахаром	200	0,2	0
	хлеб с сыром	30	5,9	2
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>230</b>	<b>6,1</b>	<b>2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>785</b>	<b>30,7</b>	<b>12,9</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>			
	<b>Завтрак</b>			
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>24,3</b>	<b>16,4</b>
	<b>второй завтрак</b>			
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>425</b>	<b>10,7</b>	<b>11,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1125</b>	<b>35</b>	<b>28</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>			
	<b>Завтрак</b>			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3
	<b>итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19,3</b>	<b>21,9</b>
	<b>второй завтрак</b>			

	бутерброд с повидлом/джемом	30	5,8	2
	чай с сахаром	200	0,2	0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>230</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>25,3</b>	<b>23,9</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>			
	<b>Завтрак</b>			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6
54-4о	Омлет с сыром	75	9,5	12,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19,6</b>	<b>19,5</b>
	<b>второй завтрак</b>			
	макароны отварные с маслом и сыром	150	5,1	9,15
	чай с сахаром	200	0,2	0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>5,3</b>	<b>9,15</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>915</b>	<b>24,9</b>	<b>28,65</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>			
	<b>Завтрак</b>			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>14,5</b>	<b>17,2</b>
	<b>второй завтрак</b>			
	ряженка	180	5,13	2,5
	печенье	30	1,4	3,8
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>210</b>	<b>6,53</b>	<b>6,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>21,03</b>	<b>23,5</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>			
	<b>Завтрак</b>			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>25,1</b>	<b>10,8</b>
	<b>второй завтрак</b>			
	печенье	30	1,4	3,8
	компот из свежих фруктов	200	0,5	0
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1,9</b>	<b>3,8</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>785</b>	<b>27</b>	<b>14,6</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>			
	<b>Завтрак</b>			
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2
54-14р	Котлета рыбная любительская (ми)	100	12,8	4,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5
Пром.	Банан	150	2,3	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>28,1</b>	<b>15</b>
	<b>второй завтрак</b>			
	каша ячневая	150	4,4	5,3
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2
	чай с сахаром	200	0,2	0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>380</b>	<b>6,9</b>	<b>5,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1030</b>	<b>35</b>	<b>20,5</b>



инский район Оренбургская область

Энергетическая  
Углеводы ценность  
г ккал

0	53,7
34,3	272,8
6,4	26,8
10,5	49
8,4	42,7
22,1	105,5
<b>81,7</b>	<b>550,5</b>
15,5	67,2
9,87	41,6
<b>25,37</b>	<b>108,8</b>
<b>107,07</b>	<b>659,3</b>

4,3	74,3
16,5	103,9
1,6	112,8
12,5	100,4
22,1	105,5
8,4	42,7
<b>65,4</b>	<b>539,6</b>

0,2	32
6,4	26,8
22,1	105,5
<b>28,7</b>	<b>164,3</b>
<b>94,1</b>	<b>703,9</b>

0,1	66,1
37,6	274,9
8,6	50,9
8,1	37,8
22,1	105,5
8,4	42,7

<b>84,9</b>	<b>577,9</b>
6,4	26,8
13,2	92,6
<b>19,6</b>	<b>119,4</b>
<b>104,5</b>	<b>697,3</b>

17	124,5
10,8	150,6
6,4	26,8
7,2	29
22,1	105,5
7,5	35
8,4	42,7
<b>79,4</b>	<b>514,1</b>

6,4	26,8
15,4	113,5
<b>21,8</b>	<b>140,3</b>
<b>101,2</b>	<b>654,4</b>

1,7	50
19,8	139,4
4,4	126,4
6,6	27,9
31,5	141,8
12,3	58,6
5	25,6
<b>81,3</b>	<b>569,7</b>

34,3	272,8
6,6	27,9
12,3	58,6
<b>53,2</b>	<b>359,3</b>
<b>134,5</b>	<b>929</b>

0,1	66,1
37,6	274,9
12,5	100,4
22,1	105,5
8,4	42,7
10,5	49
<b>91,2</b>	<b>638,6</b>

15,4	113,5
6,4	26,8
<b>21,8</b>	<b>140,3</b>
<b>113</b>	<b>778,9</b>

17,1	136,4
1,5	157,9
6,6	27,9
22,1	105,5
11,8	53,3
8,4	42,7
<b>67,5</b>	<b>523,7</b>

24,2	245
6,4	26,8
<b>30,6</b>	<b>271,8</b>
<b>98,1</b>	<b>795,5</b>

0,1	66,1
24	168,9
11,2	86
8,4	42,7
9,8	44,4
22,1	105,5
<b>75,6</b>	<b>513,6</b>

7,38	66,8
13,2	92,6
<b>20,58</b>	<b>159,4</b>
<b>96,18</b>	<b>673</b>

19,3	135,1
10,8	150,6
6,4	26,8
7,2	29
22,1	105,5
7,5	35
8,4	42,7
<b>81,7</b>	<b>524,7</b>

13,2	92,6
19,8	81
<b>33</b>	<b>173,6</b>

**114,7**      **698,3**

26,5      180,7

6,1      112,3

12,5      100,4

31,5      141,8

14,8      70,3

6,7      34,2

98,1      639,7

30,5      187,1

14,8      70,3

6,4      26,8

**51,7**      **284,2**

**149,8**      **923,9**

В.В. Калдузова









<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>
<b>324,3</b>	<b>103,99</b>	<b>369,25</b>	<b>4,66</b>	<b>67,22</b>	<b>27,2</b>	<b>201,26</b>
<b>324,3</b>	<b>104</b>	<b>369,3</b>	<b>4,7</b>	<b>67,2</b>	<b>27,2</b>	<b>201,3</b>