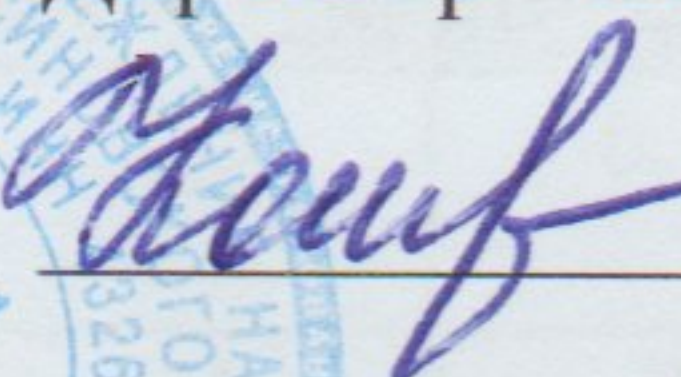




Утверждаю
Директор МКОУ НОШ п. Лунданка

В.Н. Кошкина
Приказ № 1/43-2 от 02.09.2024

Менюготавливаемых блюд

(горячий завтрак)

Возрастная категория: 7 - 11 лет

(№ рецептуры указан по «Сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1 – 4 классов общеобразовательных организаций», Новосибирск – 2021)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углево- ды		
завтрак	Неделя 1 понедельник						
	Салат из моркови	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	54-11г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Итого	570	21,4	15,7	62,9	480,2	
завтрак	Неделя 1 вторник						
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	54-6о-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288	54-6к-2020
	Какао на молоке	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Итого	570	20,5	20,7	76,9	575,4	
завтрак	Неделя 1 среда						
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	54-23м-2020
	Биточки из курицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	54-23м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Итого	560	24,9	9,6	88,8	540,3	

завтрак	Неделя 1 четверг						
	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020
	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	54-22м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Итого	520	26,7	13,8	53,9	447,4	
завтрак	Неделя 1 пятница						
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	10,8	38,5	283,4	54-11к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Итого	545	14,7	15,9	71,8	488,6	
завтрак	Неделя 2 понедельник						
	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з-2020
	Греча	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Какао на молоке	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Итого	570	31,4	20,9	85,1	653,7	
завтрак	Неделя 2 вторник						
	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020
	Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178	54-16к-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Банан	100	1	0	21,0	95	
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Итого	590	10,3	13,2	85,7	510,1	
завтрак	Неделя 2 среда						
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,5	118,7	54-8г-2020
	Котлета из курицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	54-5м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Итого	560	22,7	9,1	56,3	398,5	
завтрак	Неделя 2 четверг						
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Итого	520	32,6	11,5	81,4	558,7	

завтрак	Неделя 2 пятница						
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн- 2020
	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Итого	590	12,4	13,2	63	420,2	
	Средние показатели за период	559,5	21,7	14,3	73,4	510	