

	Итого за день	580	26.2	22.5	60.1	547.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	220	3.3	1.1	46.2	207.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	600	18.2	11.6	102.2	586.3
	Итого за день	600	18.2	11.6	102.2	586.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2
	Итого за Завтрак	520	44.7	18.7	54.4	565.5
	Итого за день	520	44.7	18.7	54.4	565.5

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 2



Утверждаю
Директор МБОУ «Каразюкская ООШ»
Ш.И.Сексембаева
«29» августа 2024 г.

ОСНОВНОЕ

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	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2
	Итого за Завтрак	545	18.6	18.6	64	498.9
	Итого за день	545	18.6	18.6	64	498.9
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	550	30.5	8.8	79.6	519.2
	Итого за день	550	30.5	8.8	79.6	519.2
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	25.1	17.9	68.2	535.6
	Итого за день	530	25.1	17.9	68.2	535.6
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	550	17.3	10.7	83	498.2
	Итого за день	550	17.3	10.7	83	498.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Завтрак	500	30.3	12.6	68.9	510.8
	Итого за день	500	30.3	12.6	68.9	510.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Завтрак	560	19.9	17.5	60.4	478.5
	Итого за день	560	19.9	17.5	60.4	478.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	545	20.8	24.4	65.2	563.5
	Итого за день	545	20.8	24.4	65.2	563.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	580	26.2	22.5	60.1	547.4