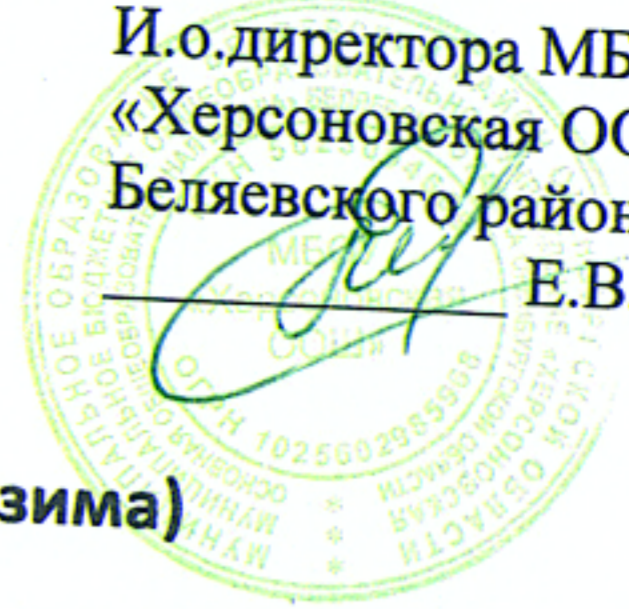


Приложение 2
 К приказу № 42 от 05.08.2024г
 Утверждаю:
 И.о.директора МБОУ
 «Херсоновская ООШ»
 Беляевского района
 Е.В.Терентьева



1-4 классы завтрак (сезон осень-зима)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ограничение возможностей здоровья

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| Неделя 1 Понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7.1 | 5.8 | 26.7 | 187.3 |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| Пром. | Апельсин | 200 | 1.8 | 0.4 | 16.2 | 75.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| Итого за Завтрак | | 700 | 18.4 | 11.5 | 98.5 | 570.9 |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 |
| Итого за день | | 900 | 18.8 | 11.5 | 119.1 | 654.9 |
| Неделя 1 Вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80 | 1.1 | 3.6 | 6.1 | 60.9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| Итого за Завтрак | | 710 | 28.4 | 14.7 | 94.9 | 624.7 |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| Пром. | Банан | 200 | 3 | 0 | 44,8 | 191,2 |
| Итого за день | | 910 | 31.4 | 14.7 | 139.7 | 815.9 |
| Неделя 1 Среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29.7 | 10.7 | 21.6 | 301.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 250 | 1.9 | 1.4 | 10.8 | 63.7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 25 | 0.1 | 0 | 18 | 72.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |

| | | | | | | |
|---------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 37.5 | 13.3 | 94.2 | 646 |
| | 2 Завтрак | | | | | |
| Пром. | Йогурт питьевой | 200 | 6,4 | 5 | 9,4 | 110 |
| | Итого за день | 800 | 43.9 | 18.3 | 103.6 | 756 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8.1 | 8.3 | 114.4 |
| 54-1г | Макаронны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 12.5 | 6.7 | 5.7 | 132.5 |
| 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. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 24.6 | 20.3 | 93.3 | 653.7 |
| | 2 Завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 |
| | Итого за день | 780 | 25 | 20.3 | 113.9 | 737.7 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 80 | 0.7 | 8.1 | 5.7 | 99 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 26.2 | 32.3 | 64.8 | 654.6 |
| | 2 Завтрак | | | | | |
| Пром. | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 |
| | Итого за день | 750 | 27 | 33.1 | 84.4 | 743.4 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 18.8 | 14.7 | 97.8 | 598.8 |
| | 2 Завтрак | | | | | |
| Пром. | Ряженка 2,5% | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
| | Итого за день | 740 | 24 | 19.2 | 105.4 | 690.4 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |

| | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | Итого за Завтрак | 635 | 28.7 | 13.4 | 105.7 | 658.8 |
| | 2 Завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 |
| | Итого за день | 835 | 29.1 | 13.4 | 126.3 | 742.8 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8.1 | 8.3 | 114.4 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| | Итого за Завтрак | 680 | 27 | 19.5 | 86.2 | 629.1 |
| | 2 Завтрак | | | | | |
| Пром. | Банан | 200 | 3 | 0 | 44,8 | 191,2 |
| | Итого за день | 880 | 30 | 19.5 | 131 | 820.3 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 26.3 | 13.2 | 75.8 | 526.4 |
| | 2 Завтрак | | | | | |
| Пром. | Йогурт питьевой | 200 | 6,4 | 5 | 9,4 | 110 |
| | Итого за день | 720 | 29.7 | 18.2 | 85.3 | 636.4 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29.7 | 10.7 | 21.6 | 301.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0.1 | 0 | 14.4 | 57.9 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 38 | 13 | 97.6 | 659 |
| | 2 Завтрак | | | | | |
| Пром. | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 |
| | Итого за день | 740 | 38.8 | 13.8 | 117.2 | 747.8 |