

Утвержаю  
Директор МОБУ «Колтубанская ООШ»  
М.А.Зуева

### Меню 1-4 классы

№ рецепт уры	Название блюда	масса брутто	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г	г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>		<b>15</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>53,7</b>
	<i>сыр полутвердый</i>	<i>15,6</i>	<i>15</i>	<i>3,5</i>	<i>4,4</i>	<i>0</i>	<i>53,7</i>
54-9к	<b>Каша вязкая молочная овсяная</b>		<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>11,3</b>	<b>34,3</b>	<b>272,8</b>
	<i>крупа овсяная</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	<i>5,8</i>	<i>2,7</i>	<i>27,1</i>	<i>155,6</i>
	<i>молоко</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>2,7</i>	<i>2,2</i>	<i>4,4</i>	<i>48,2</i>
	<i>масло сливочное</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>0,1</i>	<i>6,4</i>	<i>0,1</i>	<i>58,2</i>
	<i>сахар-песок</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,7</i>	<i>10,9</i>
	<i>соль поваренная йодированная</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
	<i>вода</i>	<i>60</i>	<i>60</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Пром.	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)</b>		<b>140</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>чай черный байховый</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0,1</i>	<i>1,4</i>
	<i>сахар-песок</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,4</i>
	<i>вода</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,7</b>	<b>550,5</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-28з	<b>Свекла отварная дольками</b>		<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>25,2</b>
	<i>свекла</i>	<i>81,8</i>	<i>65,4</i>	<i>0,9</i>	<i>0,1</i>	<i>5,2</i>	<i>25,2</i>

	кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0
	вода	200	200	0	0	0	0
54-11г	<b>Картофельное пюре</b>		<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</b>
	картофель	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	молоко	24	24	0,7	0,5	1	11,6
	масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
54-25м	<b>Курица тушеная с морковью</b>		<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>5,8</b>	<b>4,4</b>	<b>126,4</b>
	куриная грудка (филе)	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	морковь	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
	лук репчатый	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	сметана	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	мука пшеничная высшего сорта	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
	масло подсолнечное	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
	вода	40	40	0	0	0	0
54-21гн	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>3,5</b>	<b>12,5</b>	<b>100,4</b>
	какао-порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	80	80	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>12,3</b>	<b>58,6</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>5</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,7</b>	<b>15,1</b>	<b>59,2</b>	<b>475,6</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-20з	<b>Горошек зеленый</b>		<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>7,4</b>
	Горошек зеленый консервированный	31	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	<b>Омлет натуральный</b>		<b>150</b>	<b>12,7</b>	<b>18</b>	<b>3,2</b>	<b>225,5</b>
	яйцо куриное	101,6	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	молоко	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
	масло сливочное	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1

	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
Пром.	<b>Фрукт (Расчет: яблоко)</b>		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>53,3</b>
54-4гн	<b>Чай с молоком и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>8,6</b>	<b>50,9</b>
	<i>молоко</i>	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	150	150	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20,5</b>	<b>20,3</b>	<b>55,3</b>	<b>485,3</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-21к	<b>Каша вязкая молочная ячневая</b>		<b>100</b>	<b>3,6</b>	<b>4,7</b>	<b>17</b>	<b>124,5</b>
	<i>крупа ячневая</i>	29,6	29,6	2,8	0,3	17,6	84,7
	<i>молоко</i>	73,3	73,3	2,0	1,6	3,2	35,3
	<i>масло сливочное</i>	6,7	6,7	0,1	4,3	0,1	38,8
	<i>сахар-песок</i>	2,0	2,0	0,0	0,0	1,8	7,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>вода</i>	36	36	0,0	0,0	0,0	0,0
54-1г	<b>Запеканка из творога</b>		<b>75</b>	<b>14,8</b>	<b>5,3</b>	<b>10,8</b>	<b>150,6</b>
	<i>творог</i>	69,8	69,8	13,8	3,1	1,9	90,3
	<i>крупа манная</i>	4,9	4,9	0,5	0,1	3,1	14,7
	<i>сахар-песок</i>	4,5	4,5	0,0	0,0	4,1	16,4
	<i>сметана</i>	2,6	2,6	0,1	0,4	0,1	3,7
	<i>сухари панировочные</i>	2,6	2,6	0,3	0,1	1,6	7,8
	<i>яйцо куриное</i>	2,2	2,2	0,3	0,2	0,0	28,0
	<i>масло сливочное</i>	2,6	2,6	0,0	1,7	0,0	15,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>ванилин</i>	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>вода</i>	18	18	0,0	0,0	0,0	0,0
Пром.	<b>Фрукт (Расчет: мандарин)</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>35</b>
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4

	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
Пром.	Джем из абрикосов		10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>24,6</b>	<b>10,9</b>	<b>79,4</b>	<b>514,1</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-10г	Картофель отварной в молоке		150	4,5	5,5	26,5	173,7
	картофель	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	молоко	45	45	1,2	1	2	21,7
	мука пшеничная высшего сорта	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	масло подсолнечное	4,5	4,5	0	4	0	35,6
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)		100	12,8	4,1	6,1	112,3
	минтай (филе)	75,7	67	10	0,5	0	44,8
	морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7
	лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9
	яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4
	молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8
	хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1
	масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
	Масса полуфабриката:		120				
54-5соус	Соус молочный натуральный		20	0,7	1,5	1,9	23,8
	молоко	20,0	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6
	мука пшеничная высшего сорта	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	масло сливочное	1,6	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
			270,0	18,0	11,1	34,5	309,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	2,9	11,2	86
	кофейный напиток	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2

	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	120	120	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак		520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная		200	8,3	10,1	37,6	274,9
	крупа пшеничная	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7
	молоко	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1
	масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
	соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
	вода	52	52	0	0	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)		140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком		200	4,7	3,5	12,5	100,4
	какао-порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	80	80	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)		60	0,7	0,1	2,3	12,8
	томат	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макаронные изделия с овощами		150	4,7	6,2	26,5	180,7
	макаронные изделия	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
	морковь	26,2	21	0,3	0	1,3	6,5
	томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1
	горошек зеленый консервированный	9,4	8,3	0,2	0	0,5	3,1

	<i>масло сливочное</i>	9	9	0,1	5,7	0,1	52,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>вода</i>	220,5	220,5	0	0	0	0
54-25м	<b>Курица тушеная с морковью</b>		<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>5,8</b>	<b>4,4</b>	<b>126,4</b>
	<i>куриная грудка (филе)</i>	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	<i>морковь</i>	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
	<i>лук репчатый</i>	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	<i>сметана</i>	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	<i>мука пшеничная высшего сорта</i>	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	<i>масло сливочное</i>	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	40	40	0	0	0	0
54-3гн	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>27,9</b>
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	195	195	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>70,3</b>	<b>496</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>		<b>15</b>	<b>3,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>53,7</b>
	<i>сыр полутвердый</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
54-20к	<b>Каша жидкая молочная гречневая</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>5,8</b>	<b>26,7</b>	<b>187,3</b>
	<i>крупа гречневая</i>	38	38	4,5	1,1	19,7	106,9
	<i>молоко</i>	96	96	2,6	2,1	4,2	46,2
	<i>масло сливочное</i>	4	4	0	2,6	0	23,3
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	64	64	0	0	0	0
Пром.	<b>Фрукт (Расчет: яблоко)</b>		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>53,3</b>

54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	2,9	11,2	86
	кофейный напиток	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	120	120	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый		20	0,6	0	1,2	7,4
	горошек зеленый консервированный	93	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-10	Омлет натуральный		150	12,7	18	3,2	225,5
	яйцо куриное	101,6	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	молоко	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
	масло сливочное	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)		140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		600	21,2	19,2	60,8	500,5
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)		60	0,4	0	1,1	6,3
	огурец	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10г	Картофель отварной в молоке		150	4,5	5,5	26,5	173,7
	картофель	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	молоко	45	45	1,2	1	2	21,7

	<i>мука пшеничная высшего сорта</i>	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	<i>масло подсолнечное</i>	4,5	4,5	0	4	0	35,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>54-16м</b>	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>		<b>60</b>	<b>8,7</b>	<b>8,8</b>	<b>4,9</b>	<b>133,1</b>
	<i>говядина 1 категории</i>	51,5	45,6	8	6,4	0	89,7
	<i>молоко</i>	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4
	<i>лук репчатый</i>	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2
	<i>крупа рисовая</i>	6	6	0,4	0,1	4	18,2
	<i>масло подсолнечное</i>	2,4	2,4	0	2,1	0	19
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		34,4×2				
<b>54-5соус</b>	<b>Соус молочный натуральный</b>		<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>23,8</b>
	<i>молоко</i>	20,0	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6
	<i>мука пшеничная высшего сорта</i>	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	<i>масло сливочное</i>	1,6	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>54-3гн</b>	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>27,9</b>
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	195	195	0	0	0	0
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>		<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,1</b>	<b>105,5</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>71,5</b>	<b>513</b>
<b>Средние показатели за Завтрак</b>			<b>576,5</b>	<b>21,97</b>	<b>15,5</b>	<b>71,67</b>	<b>513,63</b>