

Муниципальное общеобразовательное учреждение Кавская начальная общеобразовательная школа

Утверждаю  
Директор МОУ Кавская НОШ  
Васильева Ю.С.



# Примерное меню (начальная школа) на 2023-2024 учебный год

День: понедельник  
Неделя: первая

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	гор.блюдо	Каша пшленно-рисовая	160	6,48	9,35	38,05	233,06	175	17,3
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,1	958	6,95
	хлеб	Бутерброд с сыром	60	7,4	6,5	23,7	199	3	18,56
	фрукты	яблоко	150	0,34	0,4	13	68	368	17,3
	<i>итого</i>		570	16,72	19,85	103,45	652,16		60,11
<b>Итого за день:</b>			570	16,72	19,85	103,45	652,16		60,11

День: вторник  
Неделя: первая

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	14,2	20,4	16,7	307,7	117	53,7
	гор.напиток	Чай сладкий с лимоном	207			14,2	63	377	4,3
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,3	118	17,4	110	1	3,43
	фрукты	апельсин	150	1,13	0,14	10	56	368	31,51
	<i>итого</i>		547	19,63	138,54	58,3	536,7		92,94
<b>Итого за день:</b>			547	19,63	138,54	58,3	536,7		92,94

День: среда  
Неделя: первая

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом и колбасой	185	19,67	37,71	4,14	435,5	215	63,26
	гор.напиток	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	959	10,06
	хлеб	Бутерброд с сыром	60	7,4	6,5	23,7	199	3	18,5
	фрукты	яблоко	100	0,23	0,3	9	46	368	11,23
	<i>итого</i>		545	32,2	49,51	69,34	870,5		103,05
<b>Итого за день:</b>			545	32,2	49,51	69,34	870,5		103,05

День: четверг  
Неделя: первая

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная с мясом	155	14,3	11,7	9,8	201	336	58,2
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692	6,95
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	110	1	3,43
	фрукты	апельсин	150	1,13	0,14	10	56	368	31,51
	<i>итого</i>		545	22,23	17,24	65,9	519		100,09
<b>Итого за день:</b>			545	22,23	17,24	65,9	519		100,09

День: пятница  
Неделя: первая

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	153	5,41	2,94	38,39	191,76	413	8,4
		Сосиска отварная	90	8,69	22,84	1,8	178,22	536	24,53
	гор.напиток	Чай сладкий	200			14,3	58,5	958	2,24
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	110	3	3,43
	фрукты								
		Печенье	40	1	5	18,9	129		17,4
	<i>итого</i>		523	19,4	32,58	90,79	667,48		56
<b>Итого за день:</b>			523	19,4	32,58	90,79	667,48		56

День: понедельник  
Неделя: вторая

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	210	3,89	8,38	23,8	189,29	384	15,9
		Яйцо отварное	60	6,4	5,8	0,4	79,4	213	11,1
	гор.напиток	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	659	10,06
	хлеб	Бутерброд с сыром	60	7,4	6,5	23,7	199	3	18,56
	фрукты								
	<i>итого</i>		530	22,59	25,68	80,4	657,69		55,62
<b>Итого за день:</b>			530	22,59	25,68	80,4	657,69		55,62

День: вторник  
Неделя: вторая

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная с маслом	160	5,31	6,8	31,82	215,3	378	12
		Грудка куриная отварная	107	18,9	4,89	0,3	90,4	353	49,27
	гор.напиток	Чай сладкий с лимоном	200	0,1		14,3	63	377	4,3
	хлеб	Бутерброд с сыром	60	8,4	7,5	25,7	199	3	18,56
	фрукты								
	<i>итого</i>		527	32,71	19,19	72,12	567,7		84,13
<b>Итого за день:</b>			527	32,71	19,19	72,12	567,7		84,13

День: среда  
Неделя: вторая

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом	160	5,6	7,2	29,8	230	384	16,3
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	958	6,95
	хлеб	Бутерброд с сыром	60	7,4	6,5	23,7	199	3	18,56
	фрукты	Апельсин	100	1,13	0,14	10	56	368	21,01
	<i>итого</i>		520	16,63	17,44	92,2	637		62,82
<b>Итого за день:</b>			520	16,63	17,44	92,2	637		62,82

День: четверг  
Неделя: вторая

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	200	16	25	48	488	645	51,9
	гор.напиток	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	959	10,06
	хлеб	Бутерброд с сыром	60	7,4	6,5	23,7	199	3	18,56
	фрукты								
		Печенье	40	1,3	5,4	18,9	129		17,4
	<i>итого</i>		500	29,6	41,9	123,1	1006		97,92
<b>Итого за день:</b>			500	29,6	41,9	123,1	1006		97,92

День: пятница  
Неделя: вторая

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка картофельная с маслом	210	24,1	11,74	27,49	259,87	478	67,11
	гор.напиток	Чай сладкий с лимоном	207			14,2	63	377	4,3
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,3	18	17,4	110	1	3,43
	фрукты	яблоко	100	0,34	0,4	13	68	368	11,53
	<i>итого</i>		557	28,74	30,14	72,09	500,87		86,37
<b>Итого за день:</b>			557	28,74	30,14	72,09	500,87		86,37

