

Меню ДОЛ "Улыбка" ГОАУ "Черноотрожская СОШ"*

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник 02.06.2025					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	15	0.1	0	10.8	43.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	505	11	9.3	87	475.6
	Обед					
54-1с*	Щи из свежей капусты с фасолью	200	3.8	3.9	12.9	101.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
479	Сметана	20	0.5	2.6	0.7	28.3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Обед	725	33.6	29.3	99.9	797.9
	Итого за день	1230	44.6	38.6	186.9	1273.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	505	11	9.3	87	475.6
Обед	725	33.6	29.3	99.9	797.9
Среднее значение за период	1230	44.6	38.6	186.9	1273.5

Меню ДОЛ "Улыбка" ГОАУ "Черноотрожская СОШ"*

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Среда 04.06.2025					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	520	12.3	22.4	57.2	479.5
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	710	36.4	14.4	110.2	715.5
	Итого за день	1230	48.7	36.8	167.4	1195

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	520	12.3	22.4	57.2	479.5
Обед	710	36.4	14.4	110.2	715.5
Среднее значение за период	1230	48.7	36.8	167.4	1195

Меню ДОЛ "Улыбка" ГОАУ "Черноотрожская СОШ"*

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Четверг 05.06.2025					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.4	200.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	550	29.9	14.3	90.8	611.5
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	770	43.6	19.1	100.9	751.1
	Итого за день	1320	73.5	33.4	191.7	1362.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	550	29.9	14.3	90.8	611.5
Обед	770	43.6	19.1	100.9	751.1
Среднее значение за период	1320	73.5	33.4	191.7	1362.6

Меню ДОЛ "Улыбка" ГОАУ "Черноотрожская СОШ"*

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Суббота 07.06.2025					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн*	Чай с молоком	200	3.6	3.5	7.1	74.1
Пром.	сдоба обыкновенная	100	8.1	5.3	54.9	299.7
	Итого за Завтрак	500	17	14.2	90.7	558.3
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-9м *	Жаркое по-домашнему *	200	19.3	19.2	16.4	315.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	760	33.1	26.3	84.7	707.5
	Итого за день	1260	50.1	40.5	175.4	1265.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	500	17	14.2	90.7	558.3
Обед	760	33.1	26.3	84.7	707.5
Среднее значение за период	1260	50.1	40.5	175.4	1265.8

Меню ДОЛ "Улыбка" ГОАУ "Черноотрожская СОШ"*

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Воскресенье 08.06.2025					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	505	11	20.4	63.1	479.3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	790	36.8	13.2	111.3	710.7
	Итого за день	1295	47.8	33.6	174.4	1190

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	505	11	20.4	63.1	479.3
Обед	790	36.8	13.2	111.3	710.7
Среднее значение за период	1295	47.8	33.6	174.4	1190

Меню ДОЛ "Улыбка" ГОАУ "Черноотрожская СОШ"*

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Вторник 10.06.2025					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	560	11	22.7	62.9	499.8
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	70	0.8	0.1	2.7	15
54-25*	Суп-лапша "Домашняя"	200	10.9	10.9	19.1	217.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	910	37.7	33.6	107.9	883.9
	Итого за день	1470	48.7	56.3	170.8	1383.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	560	11	22.7	62.9	499.8
Обед	910	37.7	33.6	107.9	883.9
Среднее значение за период	1470	48.7	56.3	170.8	1383.7

Меню ДОЛ "Улыбка" ГОАУ "Черноотрожская СОШ"*

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Среда 11.06.2025					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	575	18.5	29.3	76.2	641.8
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
479	Сметана	20	0.5	2.6	0.7	28.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	730	35.8	13.7	110.7	708.8
	Итого за день	1305	54.3	43	186.9	1350.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	575	18.5	29.3	76.2	641.8
Обед	730	35.8	13.7	110.7	708.8
Среднее значение за период	1305	54.3	43	186.9	1350.6

ГОУ ЧЕРНОСТРОХСКАЯ СОШ.

Характеристика питающихся: Без особенностей

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	505	14.7	12.2	89.5	525.6
Обед	720	27.5	22.3	99.6	707.1
Среднее значение за период	1225	42.2	34.5	189.1	1232.7

Меню ДОЛ "Улыбка" ГОАУ "Черноотрожская СОШ"*

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Суббота 14.06.2025					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-13в	Сдоба обыкновенная	100	8.1	4.6	53.7	288.2
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Завтрак	500	20.2	15	93.4	588.9
	Обед					
54-23с	Свекольник	200	4.6	2.7	10.9	85.8
54-9м *	Жаркое по-домашнему *	200	19.3	19.2	16.4	315.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
479	Сметана	30	0.7	4	1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Обед	840	30	27.1	87.6	713.1
	Итого за день	1340	50.2	42.1	181	1302

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	500	20.2	15	93.4	588.9
Обед	840	30	27.1	87.6	713.1
Среднее значение за период	1340	50.2	42.1	181	1302

Меню ДОЛ "Улыбка" ГОАУ "Черноотрожская СОШ"*

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Воскресенье 15.06.2025					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	555	14.2	24.7	71.8	565.3
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Обед	730	36.2	13	117	730.1
	Итого за день	1285	50.4	37.7	188.8	1295.4

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	555	14.2	24.7	71.8	565.3
Обед	730	36.2	13	117	730.1
Среднее значение за период	1285	50.4	37.7	188.8	1295.4

Меню ДОЛ "Улыбка" ГОАУ "Черноотрожская СОШ"*

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник 16.06.2025					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	15	0.1	0	10.8	43.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	505	11	9.3	87	475.6
	Обед					
54-1с*	Щи из свежей капусты с фасолью	200	3.8	3.9	12.9	101.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
479	Сметана	20	0.5	2.6	0.7	28.3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Обед	725	33.6	29.3	99.9	797.9
	Итого за день	1230	44.6	38.6	186.9	1273.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	505	11	9.3	87	475.6
Обед	725	33.6	29.3	99.9	797.9
Среднее значение за период	1230	44.6	38.6	186.9	1273.5

Меню ДОЛ "Улыбка" ГОАУ "Черноотрожская СОШ"*

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Вторник 17.06.2025					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	500	14.3	20	65.7	499.2
	Обед					
54-25*	Суп-лапша "Домашняя"	200	10.9	10.9	19.1	217.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-19*	Чай фруктовый	200	0.3	0.1	3.9	17.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	830	35.6	32	101.7	836.2
	Итого за день	1330	49.9	52	167.4	1335.4

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	500	14.3	20	65.7	499.2
Обед	830	35.6	32	101.7	836.2
Среднее значение за период	1330	49.9	52	167.4	1335.4