

Утверждено:



### Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет

09.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	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	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,6</b>	<b>548,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,6</b>	<b>548,3</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

10.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Морковь отварная					
54-27з	дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>45,4</b>	<b>13,8</b>	<b>67,5</b>	<b>576,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>45,4</b>	<b>13,8</b>	<b>67,5</b>	<b>576,8</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

11.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>18,4</b>	<b>79,3</b>	<b>565,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>18,4</b>	<b>79,3</b>	<b>565,3</b>

Утверждено:



### Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет

12.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>22,4</b>	<b>18,8</b>	<b>79,5</b>	<b>577,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>22,4</b>	<b>18,8</b>	<b>79,5</b>	<b>577,8</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

15.01.2024г.

<b>№ рецепту ры</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса г</b>	<b>Белк и г</b>	<b>Жир ы г</b>	<b>Углеводы г</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>20,8</b>	<b>18,2</b>	<b>94,5</b>	<b>625,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>20,8</b>	<b>18,2</b>	<b>94,5</b>	<b>625,9</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

16.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,2</b>	<b>72</b>	<b>523,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,2</b>	<b>72</b>	<b>523,4</b>

Утверждено:



### Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет

17.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>38,4</b>	<b>8,7</b>	<b>80,8</b>	<b>555,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>38,4</b>	<b>8,7</b>	<b>80,8</b>	<b>555,9</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

18.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>80,4</b>	<b>552,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>80,4</b>	<b>552,7</b>



Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

19.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>23,5</b>	<b>16,6</b>	<b>73,7</b>	<b>539,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>23,5</b>	<b>16,6</b>	<b>73,7</b>	<b>539,6</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

22.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>19,2</b>	<b>93,4</b>	<b>638,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>19,2</b>	<b>93,4</b>	<b>638,5</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

23.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	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	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,6</b>	<b>548,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,6</b>	<b>548,3</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

24.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Морковь отварная					
54-27з	дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>45,4</b>	<b>13,8</b>	<b>67,5</b>	<b>576,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>45,4</b>	<b>13,8</b>	<b>67,5</b>	<b>576,8</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

25.01.2024г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>18,4</b>	<b>79,3</b>	<b>565,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>18,4</b>	<b>79,3</b>	<b>565,3</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

26.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>22,4</b>	<b>18,8</b>	<b>79,5</b>	<b>577,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>22,4</b>	<b>18,8</b>	<b>79,5</b>	<b>577,8</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

29.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>20,8</b>	<b>18,2</b>	<b>94,5</b>	<b>625,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>20,8</b>	<b>18,2</b>	<b>94,5</b>	<b>625,9</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

30.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,2</b>	<b>72</b>	<b>523,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,2</b>	<b>72</b>	<b>523,4</b>



Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

31.01.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>38,4</b>	<b>8,7</b>	<b>80,8</b>	<b>555,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>38,4</b>	<b>8,7</b>	<b>80,8</b>	<b>555,9</b>

Утверждено:



### Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет

01.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>80,4</b>	<b>552,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>80,4</b>	<b>552,7</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

02.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>23,5</b>	<b>16,6</b>	<b>73,7</b>	<b>539,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>23,5</b>	<b>16,6</b>	<b>73,7</b>	<b>539,6</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

05.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>19,2</b>	<b>93,4</b>	<b>638,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>19,2</b>	<b>93,4</b>	<b>638,5</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

06.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	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	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,6</b>	<b>548,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,6</b>	<b>548,3</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

07.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Морковь отварная					
54-27з	дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>45,4</b>	<b>13,8</b>	<b>67,5</b>	<b>576,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>45,4</b>	<b>13,8</b>	<b>67,5</b>	<b>576,8</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

08.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>18,4</b>	<b>79,3</b>	<b>565,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>18,4</b>	<b>79,3</b>	<b>565,3</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

09.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>22,4</b>	<b>18,8</b>	<b>79,5</b>	<b>577,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>22,4</b>	<b>18,8</b>	<b>79,5</b>	<b>577,8</b>



Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

12.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>20,8</b>	<b>18,2</b>	<b>94,5</b>	<b>625,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>20,8</b>	<b>18,2</b>	<b>94,5</b>	<b>625,9</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

13.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,2</b>	<b>72</b>	<b>523,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,2</b>	<b>72</b>	<b>523,4</b>

Утверждено:



### Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет

14.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>38,4</b>	<b>8,7</b>	<b>80,8</b>	<b>555,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>38,4</b>	<b>8,7</b>	<b>80,8</b>	<b>555,9</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

15.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>80,4</b>	<b>552,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>80,4</b>	<b>552,7</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

16.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>23,5</b>	<b>16,6</b>	<b>73,7</b>	<b>539,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>23,5</b>	<b>16,6</b>	<b>73,7</b>	<b>539,6</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

19.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>19,2</b>	<b>93,4</b>	<b>638,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>19,2</b>	<b>93,4</b>	<b>638,5</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

20.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	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	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,6</b>	<b>548,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,6</b>	<b>548,3</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

21.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Морковь отварная					
54-27з	дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>45,4</b>	<b>13,8</b>	<b>67,5</b>	<b>576,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>45,4</b>	<b>13,8</b>	<b>67,5</b>	<b>576,8</b>



Утверждено:



### Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет

22.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>18,4</b>	<b>79,3</b>	<b>565,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>18,4</b>	<b>79,3</b>	<b>565,3</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

26.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>22,4</b>	<b>18,8</b>	<b>79,5</b>	<b>577,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>22,4</b>	<b>18,8</b>	<b>79,5</b>	<b>577,8</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

27.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>20,8</b>	<b>18,2</b>	<b>94,5</b>	<b>625,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>20,8</b>	<b>18,2</b>	<b>94,5</b>	<b>625,9</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

28.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,2</b>	<b>72</b>	<b>523,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,2</b>	<b>72</b>	<b>523,4</b>

Утверждено:



### Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет

29.02.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>38,4</b>	<b>8,7</b>	<b>80,8</b>	<b>555,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>38,4</b>	<b>8,7</b>	<b>80,8</b>	<b>555,9</b>

Утверждено:



### Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет

01.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>80,4</b>	<b>552,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>80,4</b>	<b>552,7</b>

Утверждено:



### Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет

04.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>23,5</b>	<b>16,6</b>	<b>73,7</b>	<b>539,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>23,5</b>	<b>16,6</b>	<b>73,7</b>	<b>539,6</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

05.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>19,2</b>	<b>93,4</b>	<b>638,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>19,2</b>	<b>93,4</b>	<b>638,5</b>



Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

06.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	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	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,6</b>	<b>548,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,6</b>	<b>548,3</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

07.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Морковь отварная					
54-27з	дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>45,4</b>	<b>13,8</b>	<b>67,5</b>	<b>576,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>45,4</b>	<b>13,8</b>	<b>67,5</b>	<b>576,8</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

11.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>18,4</b>	<b>79,3</b>	<b>565,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>18,4</b>	<b>79,3</b>	<b>565,3</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

12.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>22,4</b>	<b>18,8</b>	<b>79,5</b>	<b>577,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>22,4</b>	<b>18,8</b>	<b>79,5</b>	<b>577,8</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

13.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>20,8</b>	<b>18,2</b>	<b>94,5</b>	<b>625,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>20,8</b>	<b>18,2</b>	<b>94,5</b>	<b>625,9</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

14.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,2</b>	<b>72</b>	<b>523,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,2</b>	<b>72</b>	<b>523,4</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

15.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жи р ы г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал
<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>38,4</b>	<b>8,7</b>	<b>80,8</b>	<b>555,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>38,4</b>	<b>8,7</b>	<b>80,8</b>	<b>555,9</b>

Утверждено:



### Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет

18.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>80,4</b>	<b>552,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>80,4</b>	<b>552,7</b>



Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

19.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>23,5</b>	<b>16,6</b>	<b>73,7</b>	<b>539,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>23,5</b>	<b>16,6</b>	<b>73,7</b>	<b>539,6</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

20.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>19,2</b>	<b>93,4</b>	<b>638,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>19,2</b>	<b>93,4</b>	<b>638,5</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

21.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая 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	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,6</b>	<b>548,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>16,7</b>	<b>80,6</b>	<b>548,3</b>

Утверждено:



**Ежедневное меню для учащихся 7-11 лет**

22.03.2024г.

№ рецепту ры	Название блюда	Масса г	Белк и г	Жир ы г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Морковь отварная					
54-27з	дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>45,4</b>	<b>13,8</b>	<b>67,5</b>	<b>576,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>45,4</b>	<b>13,8</b>	<b>67,5</b>	<b>576,8</b>