



Директор МАОУ "Ветлянская СОШ"  
М.А.Андреева

Организация: Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Ветлянская средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области  
Название меню: Завтрак 1-4 класс январь 2023 г  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: Без особенностей  
Срок действия меню: 10.01.2023 - 31.01.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
-------------	----------------	------------	------------	-----------	---------------	------------------------------------

Понедельник, 1 неделя (23.01.2023г)

**Завтрак**

54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>760</b>	<b>25,2</b>	<b>17,9</b>	<b>92</b>	<b>631,5</b>
	Итого за день	760	25,2	17,9	92	631,5

Вторник, 1 неделя (10.01.2023/24.01.2023)

**Завтрак**

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
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>26,5</b>	<b>16,8</b>	<b>71,3</b>	<b>542,9</b>
	Итого за день	510	26,5	16,8	71,3	542,9

Среда, 1 неделя (11.01.2023/25.01.2023)

**Завтрак**

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>665</b>	<b>14,2</b>	<b>19</b>	<b>77,8</b>	<b>539</b>
	Итого за день	665	14,2	19	77,8	539



Четверг, 1 неделя (12.01.2023/26.01.2023)

Завтрак

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (ми)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
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>530</b>	<b>17,7</b>	<b>13,6</b>	<b>71,9</b>	<b>481,4</b>
	Итого за день	530	17,7	13,6	71,9	481,4

Пятница, 1 неделя (13.01.2023/27.01.2023)

Завтрак

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морк	60	1	6,1	5,8	81,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-1хн-2020	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	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>21,3</b>	<b>19,3</b>	<b>88,9</b>	<b>614,7</b>
	Итого за день	525	21,3	19,3	88,9	614,7

Понедельник, 2 неделя (16.01.2023/30.01.2023)

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с кура	200	8,4	9,7	40,3	281,6
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>15,5</b>	<b>21,9</b>	<b>87,6</b>	<b>608,9</b>
	Итого за день	655	15,5	21,9	87,6	608,9

Вторник, 2 неделя (17.01.2023/31.01.2023)

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн-2020	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>30,1</b>	<b>13,6</b>	<b>57,3</b>	<b>472,8</b>
	Итого за день	510	30,1	13,6	57,3	472,8

Среда, 2 неделя (18.01.2023)

Завтрак

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
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>760</b>	<b>33,4</b>	<b>7,6</b>	<b>109,4</b>	<b>640,3</b>

	Итого за день	760	33,4	7,6	109,4	640,3
--	---------------	-----	------	-----	-------	-------

Четверг, 2 неделя (19.01.2023)

**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>14,8</b>	<b>23,2</b>	<b>56,6</b>	<b>493,8</b>
	Итого за день	455	14,8	23,2	56,6	493,8

Пятница, 2 неделя (20.01.2023)

**Завтрак**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
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.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>730</b>	<b>32</b>	<b>15,3</b>	<b>82,4</b>	<b>596,5</b>
	Итого за день	730	32	15,3	82,4	596,5