

Меню 1-4 класс  
2024-25г  
БОУ «Бражниковская СШ»

**Неделя 1 Понедельник**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1г	Макароны отварные	150	7,98	197	5	5	33
	гор.блюдо	54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	65	13,60	73	8	3	4
	соус	54-3соус	Соус красный основной	50	3,27	35	2	1	5
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	3,01	28	0	0	7
	фрукты	Пром.	Груша	200	60,50	91	1	1	21
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,64	59	2	0	12
			Итого за Завтрак	690	90,00	483	18	10	81

**Неделя 1 Вторник**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	0,32	86	2	6	6
	гор.блюдо	54-12м	Плов с курицей	200	26,54	315	27	8	33
	напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	14,94	86	4	3	11
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,64	59	2	0	12
	фрукты	Пром.	Яблоко	180	19,56	80	1	1	18
	фрукты	Пром.	Мандарин	100	27,00	35	1	0	8
			Итого за Завтрак	765	90,00	660	36	18	88

**Неделя 1 Среда**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,32	46	1	3	5
	гор.блюдо	54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	200	48,51	409	24	23	27

	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,33	27	0	0	6
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,64	59	2	0	12
	фрукты	Пром.	Мандарин	100	38,20	35	1	0	8
			Итого за Завтрак	585	90,00	575	27	26	57

### Неделя 1 Четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-11г	Картофельное пюре	150	15,28	139	3	5	20
	гор.блюдо	54-21м	Курица отварная	80	39,15	124	26	2	1
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	3,01	28	0	0	7
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	100	3,27	234	8	1	49
	фрукты	Пром.	Банан	200	29,29	189	3	1	42
			Итого за Завтрак	730	90,00	715	40	9	119

### Неделя 1 Пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	сыр	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	21,60	108	7	9	0
	гор.блюдо	54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	45,84	226	25	6	18
	напиток	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	8,89	42	0	0	10
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,64	59	2	0	12
	фрукты	Пром.	Яблоко	200	12,03	89	1	1	20
			Итого за Завтрак	655	90,00	522	35	16	59

### Неделя 2 Понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	масло	53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	8,90	66	0	7	0
	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	150	15,81	208	8	7	29
	гор.напиток	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	17,02	133	4	3	22
	хлеб	Про	Хлеб пшеничный	30	3,27	70	2	0	15

		м.							
	фрукты	Про м.	Яблоко	200	45,00	89	1	1	20
			Итого за Завтрак	590	90,00	566	15	19	86

### Неделя 2 Вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-11г	Картофельное пюре	150	11,08	139	3	5	20
	гор.блюдо	54-4м	Котлета из говядины	75	25,30	221	14	13	12
	соус	54-3соус	Соус красный основной	50	3,37	35	2	1	5
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	14,54	86	4	3	11
	фрукты	Про м.	Груша	150	34,07	68	1	1	16
	хлеб	Про м.	Хлеб пшеничный	25	1,64	59	2	0	12
			Итого за Завтрак	650	90,00	609	25	23	76

### Неделя 2 Среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	18,81	185	5	5	29
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	1,33	27	0	0	6
	хлеб	Про м.	Хлеб пшеничный	25	1,64	59	2	0	12
	хлеб	Про м.	Булка городская	80	16,00	213	6	2	43
	фрукты	Про м.	Банан	170	52,22	161	3	1	36
			Итого за Завтрак	675	90,00	643	16	8	126

### Неделя 2 Четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,15	234	8	6	36
	гор.блюдо	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	19,50	133	9	9	5
	соус	54-2соус	Соус белый основной	50	3,50	31	1	2	2

	гор.напиток	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	17,02	133	4	3	22
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,64	59	2	0	12
	фрукты	Пром.	Мандарин	100	40,19	35	1	0	8
			Итого за Завтрак	585	90,00	625	25	21	85

### Неделя 2 Пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2з	Огурец в нарезке	60	6,75	9	1	0	2
	гор.блюдо	54-11г	Картофельное пюре	150	15,29	139	3	5	20
	гор.блюдо	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	15,46	103	10	5	4
	напиток	Пром.	Сок яблочный	200	10,67	87	1	0	20
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,27	117	4	0	25
	фрукты	Пром.	Яблоко	100	38,56	44	0	0	10
			Итого за Завтрак	630	90,00	499	19	12	80

Бюджетное общеобразовательное учреждение Колосовского  
муниципального района Омской области

"Бражниковская средняя школа"



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ «Бражниковская СШ»

Т.П. Куценко

«01» сентября 2024 г

**Меню 1-4 класс**

**2024-25г**