

Меню МБОУ "Султакаевская ООШ" на 2023 - 2024 на осенне земный период

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	280	6.4	8.1	34	234.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	560	15.8	14.5	69.9	473.2
	Итого за день	560	15.8	14.5	69.9	473.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	500	23.8	24.1	64.3	569.1
	Итого за день	500	23.8	24.1	64.3	569.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	540	29.3	17.7	71.8	563.1
	Итого за день	540	29.3	17.7	71.8	563.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	170	6	5.6	37.2	223
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	30.4	26.1	79.6	674.5
	Итого за день	500	30.4	26.1	79.6	674.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-22м	Рагу из курицы	280	29.3	9.9	24.5	304.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	625	36.8	15	60.4	524.2
	Итого за день	625	36.8	15	60.4	524.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-12м	Плов с курицей	235	32	9.5	39	369.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	42.8	17.7	85.9	674
	Итого за день	500	42.8	17.7	85.9	674
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	55	1.4	5.6	5.7	78.6
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	545	24.9	25.6	79.4	648.1
	Итого за день	545	24.9	25.6	79.4	648.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	625	20.1	17.6	96.2	623.1
	Итого за день	625	20.1	17.6	96.2	623.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	560	26.2	19.2	64.8	537.5
	Итого за день	560	26.2	19.2	64.8	537.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	27.1	25.8	65.4	602.4
	Итого за день	500	27.1	25.8	65.4	602.4